

МБОУ "Султакаевская ООШ" 10 -ти дневное меню 2024- 2025 год на осенне зимний период

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 1 Понедельник					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
54-25к	Каша жидкая молочная рисовая	220	5.8	6	31.5	203
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
	Итого за Завтрак	635	17.5	11.6	87.3	523.9
	Итого за день	635	17.5	11.6	87.3	523.9
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
54-11г	Картофельное пюре	200	4.1	7.1	26.4	185.8
54-6м	Биточек из говядины	90	16.4	15.7	14.8	265.7
54-20хн	Кисель из апельсинов	200	0.4	0.1	14.3	59.8
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
	Итого за Завтрак	610	23.9	23.6	86.3	652.7
	Итого за день	610	23.9	23.6	86.3	652.7
	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	240	13.2	10.1	57.5	373.9
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13.9	7.4	6.3	147.3
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
	Итого за Завтрак	560	28.8	17.8	80.2	596
	Итого за день	560	28.8	17.8	80.2	596
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2.3	3	0	35.8
54-1г	Макаронны отварные	170	6	5.6	37.2	223
54-4м	Котлета из говядины	100	18.2	17.4	16.4	295.2
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
	Итого за Завтрак	500	31.7	29.1	71.5	674.2
	Итого за день	500	31.7	29.1	71.5	674.2
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
54-22м	Рагу из курицы	280	29.3	9.9	24.5	304.3
54-1гн	Чай без сахара	200	0.2	0	0.1	1.4
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
Пром.	Хлеб ржаной	70	4.6	0.8	23.4	119.6

	Итого за Завтрак	650	35.6	11.2	69	519.8
	Итого за день	650	35.6	11.2	69	519.8
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-12м	Плов с курицей	215	29.3	8.7	35.7	338.2
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб пшеничный	55	4.2	0.4	27.1	128.9
	Итого за Завтрак	500	45.2	21.5	75.3	675
	Итого за день	500	45.2	21.5	75.3	675
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
54-1г	Макаронь отварные	180	6.4	5.9	39.4	236.2
54-6м	Биточек из говядины	80	14.6	13.9	13.1	236.2
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Завтрак	505	27	24.4	73.7	623.2
	Итого за день	505	27	24.4	73.7	623.2
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
54-22к	Каша жидкая молочная овсяная	250	8.5	9.3	30.8	240.8
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
	Итого за Завтрак	610	15.1	10.3	101.1	556.9
	Итого за день	610	15.1	10.3	101.1	556.9
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
54-11г	Картофельное пюре	220	4.5	7.8	29.1	204.4
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14.1	5.8	4.4	126.4
54-20хн	Кисель из апельсинов	200	0.4	0.1	14.3	59.8
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Завтрак	560	22	14	67.5	484.4
	Итого за день	560	22	14	67.5	484.4
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
54-1г	Макаронь отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	80	11.6	11.7	6.5	177.5
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8
	Итого за Завтрак	570	21	17.1	73.5	532.7
	Итого за день	570	21	17.1	73.5	532.7