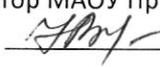


Организация: МАОУ Пристанционная
Название меню: 12-ти дневное меню
ЛДП "Солнышко"(лето 2025)(КОПИЯ)
Возрастная категория: от 7 до 18 лет
Характеристика питающихся: Без
особенностей
Срок действия меню: 02.06.2025 -
25.06.2025

Утверждаю

Директор МАОУ Пристанционная ООШ

 Радаева Н.В.



Энергетическая

№ рецепт	Название блюда	Масса г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ценность ккал
Понедельник, 1 неделя						
Завтрак						
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	80	18,6	23,6	0	286,6
54-25к	Каша жидкая молочная рисовая	200	5,3	5,4	28,7	184,5
54-45гн	Чай с сахаром (вариант 2)	200	0,1	0	5,2	21,4
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Итого за Завтрак		550	28,7	36,8	63,5	699,2
Обед						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	100	23,2	29,5	0	358,3
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,7	5,6	5,7	92,2
54-9г	Рагу из овощей	200	3,8	10	18,2	177,8
54-25м	Курица тушеная с морковью	130	18,4	7,5	5,8	164,3
54-35хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0	19,8	80,8
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Итого за Обед		920	56,9	53,5	87,5	1058,9
Итого за день		1470	85,6	90,3	151	1758,1
Вторник, 1 неделя						
Завтрак						
54-24к	Каша жидкая молочная пшенная	200	8,3	10,1	37,6	274,9
Пром.	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Яблоко	180	0,7	0,7	17,6	79,9
Итого за Завтрак		640	14,6	11,5	104,9	582
Обед						
54-2з	Огурец в нарезке	100	0,8	0,1	2,5	14,1
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	50	11,6	14,8	0	179,2
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мяснь	200	8,6	6,1	13,9	144,9
54-21г	Горошница	220	21,2	1,9	49,5	300,4
54-10р	Рыба тушеная в томате с овощами (гор	120	19,5	13,6	7,5	230,3
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	70	4,6	0,8	27,7	136,9

	Итого за Обед	960	66,5	37,3	107,5	1032,6
	Итого за день	1600	81,1	48,8	212,4	1614,6

Среда, 1 неделя

Завтрак

53-19з	Масло сливочное (порциями)	20	0,2	14,5	0,3	132,2
54-16к	Каша "Дружба"	200	5	5,9	24	168,9
54-1гн	Чай без сахара	200	0,2	0	0,1	1,4
Пром.	Йогурт 2.5%	180	6,1	4,5	9,9	104,6
Пром.	Хлеб пшеничный	90	6,8	0,7	44,3	211
	Итого за Завтрак	690	18,3	25,6	78,6	618,1

Обед

54-2з	Огурец в нарезке	100	0,8	0,1	2,5	14,1
54-25с	Суп гороховый (вариант 2)	200	6,5	2,8	14,9	110,9
54-11г	Картофельное пюре	200	4,1	7,1	26,4	185,8
54-2м	Гуляш из говядины	120	20,4	19,8	4,7	278,6
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого за Обед	930	40,2	30,9	114,5	896,4
	Итого за день	1620	58,5	56,5	193,1	1514,5

Четверг, 1 неделя

Завтрак

53-19з	Масло сливочное (порциями)	20	0,2	14,5	0,3	132,2
54-27к	Каша жидкая молочная манная	200	5,3	5,7	25,3	174,2
54-22хн	Кисель вишни	200	0,2	0	12,9	52,9
Пром.	Хлеб пшеничный	90	6,8	0,7	44,3	211
Пром.	Апельсин	200	1,8	0,4	16,2	75,6
	Итого за Завтрак	710	14,3	21,3	99	645,9

Обед

54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	5,1	3,1	62,4
54-24с	Суп картофельный с макаронными изд	200	4,8	2,2	15,5	100,9
54-19г – д	Капуста белокочанная тушеная	150	2,9	26,5	8,1	282,9
54-23м	Биточек из курицы	90	17,2	3,9	12	151,8
54-23хн	Кисель из смородины	200	0,2	0,1	12,2	50,6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
	Итого за Обед	850	33,9	38,9	99,3	883,2
	Итого за день	1560	48,2	60,2	198,3	1529,1

Пятница, 1 неделя

Завтрак

53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	50	11,6	14,8	0	179,2
54-25к	Каша жидкая молочная рисовая	200	5,3	5,4	28,7	184,5
Пром.	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6

Пром.	Хлеб пшеничный	90	6,8	0,7	44,3	211
	Итого за Завтрак	550	24,8	28,4	93,3	727,4
	Обед					
54-10з	Салат из капусты с овощами	150	4,2	10,1	4,2	125
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	80	18,6	23,6	0	286,6
54-11с	Суп крестьянский с крупой (крупя рисо)	200	5	5,8	11,3	116,9
54-12м	Плов с курицей	200	27,2	8,1	33,2	314,6
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	234,4
	Итого за Обед	930	62,8	48,5	104,5	1105,4
	Итого за день	1480	87,6	76,9	197,8	1832,8

Суббота, 1 неделя

	Завтрак					
54-19к	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,5	4,5	17,9	134,2
Пром.	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6
Пром.	Банан	100	1,5	0,5	21	94,5
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	234,4
	Итого за Завтрак	600	15,6	6	108,3	549,7
	Обед					
54-11з	Салат из моркови и яблок	120	1,1	12,2	8,6	148,5
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясны	200	8,6	6,1	13,9	144,9
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8,5	47,9	311,6
54-10р	Рыба тушеная в томате с овощами (гор)	150	24,4	16,9	9,4	287,9
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8
	Итого за Обед	920	48,6	44,3	106	1017,5
	Итого за день	1520	64,2	50,3	214,3	1567,2

Понедельник, 2 неделя

	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	70	16,2	20,7	0	250,8
54-16к	Каша "Дружба"	200	5	5,9	24	168,9
Пром.	Йогурт 2.5%	220	7,5	5,5	12,1	127,8
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
	Итого за Завтрак	550	32,6	39,8	60,8	730,8
	Обед					
54-3з	Помидор в нарезке	150	1,7	0,3	5,7	32,1
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со смет.	200	4,7	5,7	10,1	110,4
54-9г	Рагу из овощей	200	3,8	10	18,2	177,8
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14,1	5,8	4,4	126,4
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25,4	105,6
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	100	6,6	1,2	39,6	195,6
	Итого за Обед	1000	35,7	23,4	128	865,1
	Итого за день	1550	68,3	63,2	188,8	1595,9

Вторник, 2 неделя**Завтрак**

53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-27к	Каша жидкая молочная манная	200	5,3	5,7	25,3	174,2
54-20хн	Кисель из апельсинов	200	0,4	0,1	14,3	59,8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	80	5,3	1	31,7	156,5
Пром.	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	88,8
Итого за Завтрак		690	11,9	14,9	91	545,4

Обед

54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	5,1	3,1	62,4
54-25с	Суп гороховый (вариант 2)	200	6,5	2,8	14,9	110,9
54-1г	Макаронны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
54-2м	Гуляш из говядины	90	15,3	14,9	3,5	208,9
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5,3	0,6	34,4	164,1
Итого за Обед		810	33,9	28,3	108,5	824,1
Итого за день		1500	45,8	43,2	199,5	1369,5

Среда, 2 неделя**Завтрак**

54-6к	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,3	10,1	37,6	274,9
54-45гн	Чай с сахаром (вариант 2)	200	0,1	0	5,2	21,4
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5,3	0,6	34,4	164,1
Пром.	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	88,8
Итого за Завтрак		670	14,5	11,5	96,8	549,2

Обед

54-2з	Огурец в нарезке	100	0,8	0,1	2,5	14,1
54-24с	Суп картофельный с макаронными изд	200	4,8	2,2	15,5	100,9
54-6г	Рис отварной	200	4,8	6,4	48,6	271,4
54-29м	Фрикадельки из говядины	80	10,9	9,7	5,4	152,9
54-35хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0	19,8	80,8
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	80	5,3	1	31,7	156,5
Итого за Обед		910	30,8	19,8	148,1	893,8
Итого за день		1580	45,3	31,3	244,9	1443

Четверг, 2 неделя**Завтрак**

53-19з	Масло сливочное (порциями)	20	0,2	14,5	0,3	132,2
54-25к	Каша жидкая молочная рисовая	200	5,3	5,4	28,7	184,5
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Апельсин	180	1,6	0,4	14,6	68
Пром.	Хлеб пшеничный	90	6,8	0,7	44,3	211
Итого за Завтрак		690	14,1	21	94,3	622,5

Обед

54-11з	Салат из моркови и яблок	150	1,4	15,3	10,7	185,7
--------	--------------------------	-----	-----	------	------	-------

54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,7	5,6	5,7	92,2
54-11г	Картофельное пюре	200	4,1	7,1	26,4	185,8
54-6м	Биточек из говядины	100	18,2	17,4	16,4	295,2
54-1гн	Чай без сахара	200	0,2	0	0,1	1,4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	90	5,9	1,1	35,6	176
	Итого за Обед	940	34,5	46,5	94,9	936,3
	Итого за день	1630	48,6	67,5	189,2	1558,8

Пятница, 2 неделя

Завтрак

53-19з	Масло сливочное (порциями)	20	0,2	14,5	0,3	132,2
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	50	11,6	14,8	0	179,2
54-16к	Каша "Дружба"	200	5	5,9	24	168,9
Пром.	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	90	5,9	1,1	35,6	176
	Итого за Завтрак	560	23,7	36,5	80,1	742,9

Обед

54-3з	Помидор в нарезке	100	1,1	0,2	3,8	21,4
54-25с	Суп гороховый (вариант 2)	200	6,5	2,8	14,9	110,9
54-1г	Макароны отварные	200	7,1	6,6	43,7	262,4
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	100	14,5	14,6	8,1	221,9
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
	Итого за Обед	860	34,3	24,7	119,8	838,2
	Итого за день	1420	58	61,2	199,9	1581,1

Суббота, 2 неделя

Завтрак

53-19з	Масло сливочное (порциями)	20	0,2	14,5	0,3	132,2
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	50	11,6	14,8	0	179,2
54-6к	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,3	10,1	37,6	274,9
54-23хн	Кисель из смородины	230	0,3	0,1	14,1	58,2
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
	Итого за Завтрак	550	24,2	39,9	76,6	761,7

Обед

54-2з	Огурец в нарезке	100	0,8	0,1	2,5	14,1
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	50	11,6	14,8	0	179,2
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мяснь	200	8,6	6,1	13,9	144,9
54-21г	Горошница	200	19,3	1,8	45	273,1
54-10р	Рыба тушеная в томате с овощами (гор	100	16,3	11,3	6,3	191,9
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
	Итого за Обед	900	60,6	34,6	98,9	948,3
	Итого за день	1450	84,8	74,5	175,5	1710

Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетичес
г	г	г	г	ккал

Средние показатели за Завтрак	620,83	19,78	24,43	87,27	647,9
Средние показатели за Обед	910,83	44,89	35,89	109,79	941,65
Средние показатели за период	1531,7	64,7	60,3	197,1	1589,6