

Основное 10-дневное меню МАОУ Пристанционная ООШ на 2024-2025 уч.год

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 | | | | | |
| 54-5г | Каша перловая рассыпчатая | 200 | 5.9 | 7 | 40.7 | 249.5 |
| 54-10р | Рыба тушеная в томате с овощами (горбуша) | 100 | 16.3 | 11.3 | 6.3 | 191.9 |
| 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. | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1.3 | 0.2 | 7.9 | 39.1 |
| Пром. | Мандарин | 120 | 1 | 0.2 | 9 | 42 |
| | Итого за Завтрак | 680 | 27.7 | 19 | 90 | 643.1 |
| | Итого за день | 680 | 27.7 | 19 | 90 | 643.1 |
| | Неделя 1 Вторник | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 54-2з | Огурец в нарезке | 20 | 0.2 | 0 | 0.5 | 2.8 |
| 54-11г | Картофельное пюре | 150 | 3.1 | 5.3 | 19.8 | 139.4 |
| 54-21м | Курица отварная | 80 | 25.7 | 1.9 | 0.9 | 123.8 |
| 54-21гн | Какао с молоком | 200 | 4.7 | 3.5 | 12.5 | 100.4 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 30 | 2.3 | 0.2 | 14.8 | 70.3 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1.3 | 0.2 | 7.9 | 39.1 |
| | Итого за Завтрак | 500 | 37.3 | 11.1 | 56.4 | 475.8 |
| | Итого за день | 500 | 37.3 | 11.1 | 56.4 | 475.8 |
| | Неделя 1 Среда | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 54-1з | Сыр твердых сортов в нарезке | 15 | 3.5 | 4.4 | 0 | 53.7 |
| 54-1к | Каша жидкая молочная кукурузная | 200 | 5.9 | 5.8 | 33 | 207.8 |
| 54-23гн | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3.9 | 2.9 | 11.2 | 86 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1.3 | 0.2 | 7.9 | 39.1 |
| Пром. | Груша | 120 | 0.5 | 0.4 | 12.4 | 54.6 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 30 | 2.3 | 0.2 | 14.8 | 70.3 |
| | Итого за Завтрак | 585 | 17.4 | 13.9 | 79.3 | 511.5 |
| | Итого за день | 585 | 17.4 | 13.9 | 79.3 | 511.5 |
| | Неделя 1 Четверг | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 54-11з | Салат из моркови и яблок | 60 | 0.5 | 6.1 | 4.3 | 74.3 |
| 54-27г | Рис припущенный с томатом | 150 | 3.8 | 4.4 | 36.3 | 200.1 |
| 54-23м | Биточек из курицы | 80 | 15.3 | 3.4 | 10.7 | 134.9 |
| 54-3гн | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0.2 | 0.1 | 6.6 | 27.9 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 30 | 2.3 | 0.2 | 14.8 | 70.3 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 20 | 1.3 | 0.2 | 6.7 | 34.2 |
| | Итого за Завтрак | 540 | 23.4 | 14.4 | 79.4 | 541.7 |
| | Итого за день | 540 | 23.4 | 14.4 | 79.4 | 541.7 |
| | Неделя 1 Пятница | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 54-3г | Макаронные отварные с сыром | 150 | 7.9 | 6.8 | 28.7 | 207.7 |

| | | | | | | |
|---------|------------------------------|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| 54-21гн | Какао с молоком | 200 | 4.7 | 3.5 | 12.5 | 100.4 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 30 | 2.3 | 0.2 | 14.8 | 70.3 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1.3 | 0.2 | 7.9 | 39.1 |
| Пром. | Яблоко | 230 | 0.9 | 0.9 | 22.5 | 102.1 |
| | Итого за Завтрак | 630 | 17.1 | 11.6 | 86.4 | 519.6 |
| | Итого за день | 630 | 17.1 | 11.6 | 86.4 | 519.6 |
| | Неделя 2 Понедельник | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 54-4г | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8.2 | 6.3 | 35.9 | 233.7 |
| 54-21м | Курица отварная | 80 | 25.7 | 1.9 | 0.9 | 123.8 |
| 54-2гн | Чай с сахаром | 200 | 0.2 | 0 | 6.4 | 26.8 |
| Пром. | Мандарин | 120 | 1 | 0.2 | 9 | 42 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45 | 3.4 | 0.4 | 22.1 | 105.5 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 1.7 | 0.3 | 9.9 | 48.9 |
| | Итого за Завтрак | 620 | 40.2 | 9.1 | 84.2 | 580.7 |
| | Итого за день | 620 | 40.2 | 9.1 | 84.2 | 580.7 |
| | Неделя 2 Вторник | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 54-3з | Помидор в нарезке | 30 | 0.3 | 0.1 | 1.1 | 6.4 |
| 54-21г | Горошница | 150 | 14.5 | 1.3 | 33.8 | 204.8 |
| 54-23м | Биточек из курицы | 80 | 15.3 | 3.4 | 10.7 | 134.9 |
| 54-21гн | Какао с молоком | 200 | 4.7 | 3.5 | 12.5 | 100.4 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1.3 | 0.2 | 7.9 | 39.1 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 30 | 2.3 | 0.2 | 14.8 | 70.3 |
| | Итого за Завтрак | 510 | 38.4 | 8.7 | 80.8 | 555.9 |
| | Итого за день | 510 | 38.4 | 8.7 | 80.8 | 555.9 |
| | Неделя 2 Среда | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 54-21к | Каша вязкая молочная ячневая | 200 | 7.2 | 9.3 | 34.1 | 249 |
| 54-23гн | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3.9 | 2.9 | 11.2 | 86 |
| Пром. | Яблоко | 270 | 1.1 | 1.1 | 26.5 | 119.9 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 30 | 2.3 | 0.2 | 14.8 | 70.3 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1.3 | 0.2 | 7.9 | 39.1 |
| | Итого за Завтрак | 720 | 15.8 | 13.7 | 94.5 | 564.3 |
| | Итого за день | 720 | 15.8 | 13.7 | 94.5 | 564.3 |
| | Неделя 2 Четверг | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 54-21з | Кукуруза сахарная | 30 | 0.6 | 0.1 | 3.1 | 15.7 |
| 54-4г | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8.2 | 6.3 | 35.9 | 233.7 |
| 54-25м | Курица тушеная с морковью | 100 | 14.1 | 5.8 | 4.4 | 126.4 |
| 54-3гн | Чай с лимоном и сахаром | 215 | 0.3 | 0.1 | 7.1 | 30 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 30 | 2.3 | 0.2 | 14.8 | 70.3 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1.3 | 0.2 | 7.9 | 39.1 |
| | Итого за Завтрак | 545 | 26.8 | 12.7 | 73.2 | 515.2 |
| | Итого за день | 545 | 26.8 | 12.7 | 73.2 | 515.2 |
| | Неделя 2 Пятница | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 54-12м | Плов с курицей | 200 | 27.2 | 8.1 | 33.2 | 314.6 |
| 54-21гн | Какао с молоком | 200 | 4.7 | 3.5 | 12.5 | 100.4 |

| | | | | | | |
|-------|-------------------------|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1.3 | 0.2 | 7.9 | 39.1 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 30 | 2.3 | 0.2 | 14.8 | 70.3 |
| Пром. | Груша | 150 | 0.6 | 0.5 | 15.5 | 68.3 |
| | Итого за Завтрак | 600 | 36.1 | 12.5 | 83.9 | 592.7 |
| | Итого за день | 600 | 36.1 | 12.5 | 83.9 | 592.7 |