

Основное 12-дневное меню МАОУ Пристанционная ООШ (5-9кл) на 2024-2025 уч год

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 1 Понедельник					
	Завтрак					
54-11з	Салат из моркови и яблок	80	0.7	8.1	5.7	99
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
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
	Итого за Завтрак	640	27.4	27	86.9	701.2
	Итого за день	640	27.4	27	86.9	701.2
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
54-11г	Картофельное пюре	200	4.1	7.1	26.4	185.8
54-21м	Курица отварная	100	32.1	2.4	1.1	154.8
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	550	44.5	13.4	62.7	550.4
	Итого за день	550	44.5	13.4	62.7	550.4
	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	60	13.9	17.7	0	215
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.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
	Итого за Завтрак	650	31	27.5	92.7	742
	Итого за день	650	31	27.5	92.7	742
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
54-11з	Салат из моркови и яблок	80	0.7	8.1	5.7	99
54-27г	Рис припущенный с томатом	200	5	5.9	48.4	266.8
54-23м	Биточек из курицы	90	17.2	3.9	12	151.8
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	620	26.7	18.4	94.2	650
	Итого за день	620	26.7	18.4	94.2	650
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
54-10з	Салат из капусты с овощами	80	2.3	5.4	2.3	66.7

54-3г	Макароны отварные с сыром	200	10.5	9.1	38.2	277
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
	Итого за Завтрак	570	23.9	18.9	93.4	639.5
	Итого за день	570	23.9	18.9	93.4	639.5
	Неделя 1 Суббота					
	Завтрак					
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8.5	47.9	311.6
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14.1	5.8	4.4	126.4
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	19.8	97.8
	Итого за Завтрак	550	28.6	15	78.7	563.7
	Итого за день	550	28.6	15	78.7	563.7
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
54-13з	Салат из свеклы отварной	80	1.1	3.6	6.1	60.9
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8.5	47.9	311.6
54-21м	Курица отварная	100	32.1	2.4	1.1	154.8
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	35	2.3	0.4	13.9	68.5
	Итого за Завтрак	660	50.1	15.3	97.5	728.1
	Итого за день	660	50.1	15.3	97.5	728.1
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
54-21г	Горошница	200	19.3	1.8	45	273.1
54-23м	Биточек из курицы	100	19.1	4.3	13.4	168.6
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
	Итого за Завтрак	550	46.7	10	93.6	651.5
	Итого за день	550	46.7	10	93.6	651.5
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	20	0.2	14.5	0.3	132.2
54-21к	Каша вязкая молочная ячневая	230	8.3	10.7	39.2	286.4
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	210	4.1	3	11.7	90.3
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8
	Итого за Завтрак	650	19.9	29.3	99.7	742.1
	Итого за день	650	19.9	29.3	99.7	742.1
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8.5	47.9	311.6
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14.1	5.8	4.4	126.4
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
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	550	28.9	14.8	81.6	575.3
	Итого за день	550	28.9	14.8	81.6	575.3
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
54-11з	Салат из моркови и яблок	80	0.7	8.1	5.7	99
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 ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	Итого за Завтрак	560	33.9	17.1	82	617.4
	Итого за день	560	33.9	17.1	82	617.4
	Неделя 2 Суббота					
	Завтрак					
54-3г	Макароны отварные с сыром	200	10.5	9.1	38.2	277
54-23м	Биточек из курицы	85	16.2	3.7	11.4	143.3
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5.3	0.6	34.4	164.1
	Итого за Завтрак	555	36.7	16.9	96.5	684.8
	Итого за день	555	36.7	16.9	96.5	684.8