

Меню на 10 дней (завтраки) для обучающихся 5-9 классов МБОУ "Рождественская ООШ" Беляевского района в 2024-2025 учебном году на весенне-летний сезон

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 1 Понедельник					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
54-16к	Каша "Дружба"	250	6.2	7.4	30	211.2
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	хлеб ржано-пшеничный йодированный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
	Итого за Завтрак	555	20.7	17.1	79.1	552.6
	Итого за день	555	20.7	17.1	79.1	552.6
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
54-13з	Салат из свеклы отварной	100	1.3	4.5	7.6	76.1
54-11г	Картофельное пюре	200	4.1	7.1	26.4	185.8
54-5м	Котлета из курицы	100	19.1	4.3	13.4	168.6
54-3соус	Соус красный основной	30	1	0.7	2.7	21.2
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	30	2	0.4	11.9	58.7
	Итого за Завтрак	700	30.7	17.4	88.3	632.1
	Итого за день	700	30.7	17.4	88.3	632.1
	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					
54-6о	Яйцо вареное	40	4.8	4	0.3	56.6
54-12м	Плов с курицей	250	34	10.1	41.5	393.3
27.01.2024	Напиток витаминизированный "Витошка"	250	0	0	24.3	97
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
	Итого за Завтрак	620	44.4	14.9	101.6	718.9
	Итого за день	620	44.4	14.9	101.6	718.9
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	200	5.9	7	40.7	249.5
54-3м	Голубцы ленивые	100	8.4	7.7	6.4	128.3
54-5соус	Соус молочный натуральный	30	1.1	2.2	2.9	35.7
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
	Итого за Завтрак	590	23.6	20.4	87.9	628.5
	Итого за день	590	23.6	20.4	87.9	628.5
	Неделя 1 Пятница					

	Завтрак					
54-34з	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100	2.8	7.2	10.4	117.2
54-1г	Макароны отварные	200	7.1	6.6	43.7	262.4
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13.9	7.4	6.3	147.3
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Завтрак	660	28.6	21.8	106.9	736.9
	Итого за день	660	28.6	21.8	106.9	736.9
	Неделя 2 Понедельник					
	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
27.01.2024	Напиток витаминизированный "Витошка"	250	0	0	24.3	97
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	45	3	0.5	17.8	88
	Итого за Завтрак	595	28.1	14.8	94.4	623
	Итого за день	595	28.1	14.8	94.4	623
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
54-16з	Винегрет с растительным маслом	100	1.2	8.9	6.7	111.9
54-1г	Макароны отварные	200	7.1	6.6	43.7	262.4
54-3м	Голубцы ленивые	100	8.4	7.7	6.4	128.3
54-5соус	Соус молочный натуральный	30	1.1	2.2	2.9	35.7
54-45гн	Чай с сахаром	200	0.1	0	5.2	21.4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
	Итого за Завтрак	670	20.5	25.9	80.7	637.9
	Итого за день	670	20.5	25.9	80.7	637.9
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-6к	Каша вязкая молочная пшеничная	250	10.4	12.7	47.1	343.6
54-21гн	Какао с молоком	250	5.9	4.4	15.6	125.5
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
	Итого за Завтрак	555	19.8	24.8	84.9	640.7
	Итого за день	555	19.8	24.8	84.9	640.7
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
54-2г	Макароны отварные с овощами	200	6.3	8.3	35.4	241
54-14р	Котлета рыбная любительская (минтай)	100	12.8	4.1	6.1	112.3
54-23хн	Кисель из смородины	200	0.2	0.1	12.2	50.6
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1.7	0.3	9.9	48.9
	Итого за Завтрак	580	27.5	17.5	83.3	600.3
	Итого за день	580	27.5	17.5	83.3	600.3
	Неделя 2 Пятница					

	Завтрак					
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8.5	47.9	311.6
54-24м	Шницель из курицы	100	19.1	4.3	13.4	168.6
54-5соус	Соус молочный натуральный	30	1.1	2.2	2.9	35.7
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	250	1.9	1.4	10.8	63.7
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Завтрак	620	36.1	16.7	94.7	673.4
	Итого за день	620	36.1	16.7	94.7	673.4

Средние показатели за период

Прием пищи	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Завтрак	614.5	28	19.1	90.2	644.4
Среднее значение за период	614.5	28	19.1	90.2	644.4