

Примерное десятидневное меню для организации учащихся МБОУ "Ягодинская СОШ" на весенне – летний 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					
54-2з	Огурец в нарезке	30	0.2	0	0.8	4.2
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
54-23гн	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	30	2	0.4	11.9	58.7
Пром.	Фрукты свежие	100	1.5	0.5	21	94.5
	Итого за Завтрак	635	39.8	11.4	87.7	612.1
	Итого за день	635	39.8	11.4	87.7	612.1
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
54-3з	Помидор в нарезке	30	0.3	0.1	1.1	6.4
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами	90	12.5	6.7	5.7	132.5
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 ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
	Итого за Завтрак	520	21.9	12.2	68.9	473
	Итого за день	520	21.9	12.2	68.9	473
	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	50	11.6	14.8	0	179.2
54-24к	Каша жидкая молочная пшеничная	200	8.3	10.1	37.6	274.9
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.	Фрукты свежие	120	1	0.2	9	42
	Итого за Завтрак	630	25.4	25.6	80.6	655.8
	Итого за день	630	25.4	25.6	80.6	655.8
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
54-16з	Винегрет с растительным маслом	60	0.7	5.4	4	67.1
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-2м	Гуляш из говядины	90	15.3	14.9	3.5	208.9
54-22хн	Кисель	200	0.2	0	12.9	52.9
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	27	79	672
	Итого за день	550	28	27	79	672
	Неделя 1 Пятница					

	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
54-13з	Салат из свеклы отварной	60	0.8	2.7	4.6	45.7
54-1г	Макароны отварные	140	5	4.6	30.6	183.7
54-5м	Котлета из курицы	75	14.3	3.2	10	126.5
54-22гн	Какао с молоком сгущенным	200	3.5	3.4	22.3	133.4
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	545	31.8	20.2	90.2	670.4
	Итого за день	545	31.8	20.2	90.2	670.4
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
54-2з	Огурец в нарезке	20	0.2	0	0.5	2.8
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	210	26	6.5	18.5	236.9
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Флоды свежие	120	1.8	0.6	25.2	113.4
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	620	33.2	7.8	82.2	532.4
	Итого за день	620	33.2	7.8	82.2	532.4
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
54-3з	Помидор в нарезке	20	0.2	0	0.8	4.3
54-21г	Горошница	150	14.5	1.3	33.8	204.8
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 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	520	32.6	7.6	68.3	472.8
	Итого за день	520	32.6	7.6	68.3	472.8
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	45	10.4	13.3	0	161.2
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 пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
Пром.	Флоды свежие	120	0.5	0.4	12.4	54.6
	Итого за Завтрак	615	24.3	22.8	79.3	619
	Итого за день	615	24.3	22.8	79.3	619
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
54-16з	Винегрет с растительным маслом	60	0.7	5.4	4	67.1
54-12м	Плов с курицей	200	27.2	8.1	33.2	314.6
54-22хн	Кисель	200	0.2	0	12.9	52.9
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	510	31.7	13.9	72.8	544
	Итого за день	510	31.7	13.9	72.8	544

	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
54-13з	Салат из свеклы отварной	60	0.8	2.7	4.6	45.7
54-11г	Картофельное пюре	160	3.3	5.7	21.1	148.6
54-5м	Котлета из курицы	80	15.3	3.4	10.7	134.9
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
Пром.	Фрукты свежие	100	1.5	0.5	21	94.5
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Завтрак	650	26.1	13.8	88.7	584
	Итого за день	650	26.1	13.8	88.7	584