

0 Организация: МОАУ "ДСОШ № 2"

Название меню: 10-дневное меню (1-4 кл)

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

Срок действия меню: 01.09.2024 - 31.05.2025

№ рецепт	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
	<b>Понедельник, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-13к	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,1	9,2	38,6	270,3
54-45гн	Чай с сахаром	200	0,1	0	5,2	21,4
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4
Пром.	Батон нарезной	60	4,5	1,7	30,8	157
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>590</b>	<b>20,1</b>	<b>20,2</b>	<b>84,4</b>	<b>600,6</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>590</b>	<b>20,1</b>	<b>20,2</b>	<b>84,4</b>	<b>600,6</b>
	<b>Вторник, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-21г	Горошница	150	14,5	1,3	33,8	204,8
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 ржаной	80	5,3	1	26,7	136,6
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>530</b>	<b>56,6</b>	<b>8,2</b>	<b>74,1</b>	<b>596,6</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>530</b>	<b>56,6</b>	<b>8,2</b>	<b>74,1</b>	<b>596,6</b>
	<b>Среда, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1г	Макаронны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
54-2м	Гуляш из говядины	80	13,6	13,2	3,1	185,7
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9

Пром.	Хлеб пшеничный	80	6,1	0,6	39,4	187,5
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>510</b>	<b>25,2</b>	<b>18,8</b>	<b>81,9</b>	<b>597,9</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>510</b>	<b>25,2</b>	<b>18,8</b>	<b>81,9</b>	<b>597,9</b>
	<b>Четверг, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-10м	Капуста тушеная с мясом	250	27,5	27,5	16,7	424,3
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,1	65,4
Пром.	Хлеб ржаной	80	5,3	1	26,7	136,6
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>530</b>	<b>33,4</b>	<b>28,7</b>	<b>58,5</b>	<b>626,3</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>530</b>	<b>33,4</b>	<b>28,7</b>	<b>58,5</b>	<b>626,3</b>
	<b>Пятница, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-22м	Рагу из курицы	250	26,2	8,8	21,9	271,7
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Банан	100	1,5	0,5	21	94,5
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6,1	0,6	39,4	187,5
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>630</b>	<b>34</b>	<b>9,9</b>	<b>88,7</b>	<b>580,5</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>630</b>	<b>34</b>	<b>9,9</b>	<b>88,7</b>	<b>580,5</b>
	<b>Понедельник, 2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-29к	Каша вязкая из хлопьев овсяных "Геркулес"	200	8,2	11,2	32,4	263
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,1	65,4
Пром.	Батон нарезной	80	6	2,3	41,1	209,4
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>510</b>	<b>21,8</b>	<b>22,6</b>	<b>88,6</b>	<b>645,3</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>510</b>	<b>21,8</b>	<b>22,6</b>	<b>88,6</b>	<b>645,3</b>
	<b>Вторник, 2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	250	31	7,8	22	282
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81

Пром.	Хлеб ржаной	80	5,3	1	26,7	136,6
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>530</b>	<b>36,8</b>	<b>8,8</b>	<b>68,5</b>	<b>499,6</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>530</b>	<b>36,8</b>	<b>8,8</b>	<b>68,5</b>	<b>499,6</b>
	<b>Среда, 2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8,5	47,9	311,6
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	80	11,6	11,7	6,5	177,5
54-12гн	Чай с лимоном и медом	200	0,3	0,1	7,6	32
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>520</b>	<b>25,9</b>	<b>20,6</b>	<b>81,7</b>	<b>614,9</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>520</b>	<b>25,9</b>	<b>20,6</b>	<b>81,7</b>	<b>614,9</b>
	<b>Четверг, 2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
54-10р	Рыба тушеная в томате с овощами (горбуша)	100	16,3	11,3	6,3	191,9
54-22хн	Кисель из вишни	200	0,2	0	12,9	52,9
Пром.	Хлеб ржаной	80	5,3	1	26,7	136,6
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>530</b>	<b>24,9</b>	<b>17,6</b>	<b>65,7</b>	<b>520,8</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>530</b>	<b>24,9</b>	<b>17,6</b>	<b>65,7</b>	<b>520,8</b>
	<b>Пятница, 2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-21з	Кукуруза сахарная	60	1,2	0,2	6,1	31,3
54-12м	Плов с курицей	250	34	10,1	41,5	393,3
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>560</b>	<b>42,2</b>	<b>20,8</b>	<b>78,6</b>	<b>670,5</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>560</b>	<b>42,2</b>	<b>20,8</b>	<b>78,6</b>	<b>670,5</b>
		<b>Масса</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	<b>Энергетическая ценность</b>
		<b>г</b>	<b>г</b>	<b>г</b>	<b>г</b>	<b>ккал</b>

	Средние показатели за Завтрак	544	32,09	17,62	77,07	595,3
	Средние показатели за период	544	32,1	17,6	77,1	595,3