

# 10-ти дневное меню для организации питания детей 12 лет и старше в осенне-зимний период в МБОУ "Краснощёковская ООШ"(КОПИЯ)

Возрастная категория:от 12 до 18 лет

Характеристика питающихся:Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	<b>Неделя 1 Понедельник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-2з	Огурец в нарезке	100	0.8	0.1	2.5	14.1
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8.5	47.9	311.6
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	100	14.5	14.6	8.1	221.9
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	30	2	0.4	10	51.2
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>660</b>	<b>30.8</b>	<b>23.9</b>	<b>89.9</b>	<b>697</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>660</b>	<b>30.8</b>	<b>23.9</b>	<b>89.9</b>	<b>697</b>
	<b>Неделя 1 Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-31з	Капуста в нарезке	100	1.8	0.1	4.7	26.9
54-10г	Картофель отварной в молоке	180	5.4	6.6	31.8	208.4
54-4м	Котлета из говядины	100	18.2	17.4	16.4	295.2
54-21гн	Какао с молоком	180	4.2	3.2	11.2	90.4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>620</b>	<b>33.9</b>	<b>27.9</b>	<b>88.9</b>	<b>742.4</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>620</b>	<b>33.9</b>	<b>27.9</b>	<b>88.9</b>	<b>742.4</b>
	<b>Неделя 1 Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-3з	Помидор в нарезке	100	1.1	0.2	3.8	21.4
54-9г	Рагу из овощей	250	4.8	12.5	22.7	222.2
54-21м	Курица отварная	100	32.1	2.4	1.1	154.8
54-22хн	Кисель из вишни	200	0.2	0	12.9	52.9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>710</b>	<b>42.5</b>	<b>15.7</b>	<b>65.3</b>	<b>572.8</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>710</b>	<b>42.5</b>	<b>15.7</b>	<b>65.3</b>	<b>572.8</b>
	<b>Неделя 1 Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	25	5.8	7.4	0	89.6
53-19з	Масло сливочное (порциями)	20	0.2	14.5	0.3	132.2
54-16к	Каша "Дружба"	250	6.2	7.4	30	211.2
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>555</b>	<b>16.7</b>	<b>29.9</b>	<b>61.5</b>	<b>581.3</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>555</b>	<b>16.7</b>	<b>29.9</b>	<b>61.5</b>	<b>581.3</b>
	<b>Неделя 1 Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					

54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1.6	10.1	9.6	135.9
54-12м	Плов с курицей	210	28.6	8.5	34.9	330.4
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>570</b>	<b>35</b>	<b>19.2</b>	<b>89.1</b>	<b>668.8</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>570</b>	<b>35</b>	<b>19.2</b>	<b>89.1</b>	<b>668.8</b>
	<b>Неделя 2 Понедельник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-2з	Огурец в нарезке	100	0.8	0.1	2.5	14.1
54-21г	Горошница	180	17.3	1.6	40.5	245.8
54-4м	Котлета из говядины	100	18.2	17.4	16.4	295.2
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	180	0.2	0	6	25.1
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>620</b>	<b>40.8</b>	<b>19.7</b>	<b>90.2</b>	<b>701.7</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>620</b>	<b>40.8</b>	<b>19.7</b>	<b>90.2</b>	<b>701.7</b>
	<b>Неделя 2 Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	20	0.2	14.5	0.3	132.2
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	250	6.6	6.8	35.8	230.7
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 ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>20.4</b>	<b>31.3</b>	<b>73.4</b>	<b>656.5</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>550</b>	<b>20.4</b>	<b>31.3</b>	<b>73.4</b>	<b>656.5</b>
	<b>Неделя 2 Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-3з	Помидор в нарезке	100	1.1	0.2	3.8	21.4
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
54-22хн	Кисель из вишни	200	0.2	0	12.9	52.9
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>660</b>	<b>26.6</b>	<b>14.8</b>	<b>91.5</b>	<b>605.5</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>660</b>	<b>26.6</b>	<b>14.8</b>	<b>91.5</b>	<b>605.5</b>
	<b>Неделя 2 Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	20	0.2	14.5	0.3	132.2
53-19з	Масло сливочное (порциями)	20	0.2	14.5	0.3	132.2
54-6к	Каша вязкая молочная пшенная	250	10.4	12.7	47.1	343.6
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	30	2	0.4	10	51.2
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>15.3</b>	<b>42.4</b>	<b>79.1</b>	<b>757.4</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>550</b>	<b>15.3</b>	<b>42.4</b>	<b>79.1</b>	<b>757.4</b>

	<b>Неделя 2 Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-7з	Салат из белокочанной капусты	100	2.5	10.1	10.4	143
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	200	24.8	6.2	17.6	225.6
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>560</b>	<b>32.1</b>	<b>16.9</b>	<b>72.6</b>	<b>571.1</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>560</b>	<b>32.1</b>	<b>16.9</b>	<b>72.6</b>	<b>571.1</b>