

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
	Неделя 1 Понедельник					
	Завтрак					
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
	Итого за Завтрак	660	30.8	23.9	89.9	697
	Итого за день	660	30.8	23.9	89.9	697
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
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
	Итого за Завтрак	620	33.9	27.9	88.9	742.4
	Итого за день	620	33.9	27.9	88.9	742.4
	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					
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
	Итого за Завтрак	710	42.5	15.7	65.3	572.8
	Итого за день	710	42.5	15.7	65.3	572.8
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
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
	Итого за Завтрак	555	16.7	29.9	61.5	581.3
	Итого за день	555	16.7	29.9	61.5	581.3
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					

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
	Итого за Завтрак	570	35	19.2	89.1	668.8
	Итого за день	570	35	19.2	89.1	668.8
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
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
	Итого за Завтрак	620	40.8	19.7	90.2	701.7
	Итого за день	620	40.8	19.7	90.2	701.7
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
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
	Итого за Завтрак	550	20.4	31.3	73.4	656.5
	Итого за день	550	20.4	31.3	73.4	656.5
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
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
	Итого за Завтрак	660	26.6	14.8	91.5	605.5
	Итого за день	660	26.6	14.8	91.5	605.5
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
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
	Итого за Завтрак	550	15.3	42.4	79.1	757.4
	Итого за день	550	15.3	42.4	79.1	757.4

	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
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
	Итого за Завтрак	560	32.1	16.9	72.6	571.1
	Итого за день	560	32.1	16.9	72.6	571.1