



Организация: МБОУ "ПРЕОБРАЖЕНСКАЯ СОШ"
Название меню: типовое
Возрастная категория: от 7 до 11 лет
Характеристика питающихся: Без особенностей
Срок действия меню: 02.09.2024 - 28.12.2024

№ рецептуры	Название блюда	Масса Белки Жиры Углев				ккалории
		г	г	г	г	
Понедельник, 1 неделя						
Завтрак						
54-10з	Салат из капусты с овощами	60	1,7	4	1,7	50
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
54-24м	Шницель из курицы	90	17,2	3,9	12	151,8
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 ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1
Итого за Завтрак		550	26,1	13,6	76	531,6
Итого за день		550	26,1	13,6	76	531,6
Вторник, 1 неделя						
Завтрак						
54-12м	Плов с курицей	230	31,3	9,3	38,2	361,8
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
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
Пром.	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	37,8
Итого за Завтрак		580	36	10	75,6	536,9
Итого за день		580	36	10	75,6	536,9
Среда, 1 неделя						
Завтрак						
54-11з	Салат из моркови и яблок	60	0,5	6,1	4,3	74,3
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	60	8,7	8,8	4,9	133,1
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 ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1
Итого за Завтрак		520	21,2	21,6	74,2	577,3
Итого за день		520	21,2	21,6	74,2	577,3

Четверг, 1 неделя

Завтрак

54-10з	Салат из капусты с овощами	60	1,7	4	1,7	50
54-2г	Макаронны отварные с овощами	150	4,7	6,2	26,5	180,7
54-13р	Котлета рыбная любительская (треска)	100	12,9	3,9	6,1	110,9
54-3хн	Компот из чернослива	200	0,5	0,2	19,4	81,3
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Завтрак	580	24,9	15	84,2	571,1
	Итого за день	580	24,9	15	84,2	571,1

Пятница, 1 неделя

Завтрак

54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,6	5,9	0	71,7
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	200	5,3	5,4	28,7	184,5
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
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
Пром.	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	88,8
	Итого за Завтрак	670	18,2	15,4	82,2	540,4
	Итого за день	670	18,2	15,4	82,2	540,4

Понедельник, 2 неделя

Завтрак

54-22м	Рагу из курицы	210	22	7,4	18,4	228,2
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,7	0,3	9,9	48,9
	Итого за Завтрак	630	27,9	8,7	71,5	476
	Итого за день	630	27,9	8,7	71,5	476

Вторник, 2 неделя

Завтрак

54-13з	Салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,7
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
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Банан	150	2,3	0,8	31,5	141,8
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	690	35,7	11,2	86,1	588
	Итого за день	690	35,7	11,2	86,1	588

Среда, 2 неделя

Завтрак

54-21з	Кукуруза сахарная	30	0,6	0,1	3,1	15,7
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14,1	5,8	4,4	126,4
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Завтрак	510	26,2	12,5	73,8	513
	Итого за день	510	26,2	12,5	73,8	513

Четверг, 2 неделя

Завтрак

54-6з	Салат из белокочанной капусты с помидорами и ои	60	1,4	6,6	2,1	73,5
54-1г	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
54-14р	Котлета рыбная любительская (минтай)	100	12,8	4,1	6,1	112,3
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
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	560	27,8	19,5	76,2	592,4
	Итого за день	560	27,8	19,5	76,2	592,4

Пятница, 2 неделя

Завтрак

54-27г	Рис припущенный с томатом	150	3,8	4,4	36,3	200,1
11а	Филе куриное запечённое с добавлением витамин	90	32,5	6,8	1,9	198,6
54-3хн	Компот из чернослива	200	0,5	0,2	19,4	81,3
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1
	Итого за Завтрак	640	41	12,4	95	656
	Итого за день	640	41	12,4	95	656

Масса	Белки	Жиры	Углево	Энергети
г	г	г	г	ккал

Средние показатели за Завтрак	593	28,5	13,99	79,48	558,27
Средние показатели за период	593	28,5	14	79,5	558,3