

Примерное меню для детей 5-9 классов с 01.09.2024

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					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	250	10.7	14.1	42.9	341
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Завтрак	570	22.2	28.2	88.9	697.4
	Итого за день	570	22.2	28.2	88.9	697.4
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
54-1г	Макароны отварные	180	6.4	5.9	39.4	236.2
54-25м	Курица тушеная с морковью	80	10.9	13.5	3.4	178.4
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Завтрак	550	27.8	23.2	93.5	692.4
	Итого за день	550	27.8	23.2	93.5	692.4
	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					
54-7з	Салат из белокочанной капусты	80	2	8.1	8.3	114.4
54-21г	Горошница	180	17.3	1.6	40.5	245.8
П/Ф	Тефтели "Натуральные"	65	8	6.5	4.7	109.1
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Завтрак	615	34.4	17.1	112.8	742.1
	Итого за день	615	34.4	17.1	112.8	742.1
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
54-11г	Картофельное пюре	180	3.7	6.4	23.8	167.2
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	80	14.6	6.1	5	133.6
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Завтрак	550	29.6	16.9	80.8	593
	Итого за день	550	29.6	16.9	80.8	593
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
54-12м	Плов с курицей	200	26.4	27.9	32.8	488
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6

Пром.	Йогурт 1.5%	100	4.1	1.5	5.9	53.5
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Завтрак	590	37.6	30.1	89.4	779.2
	Итого за день	590	37.6	30.1	89.4	779.2
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
54-6к	Каша вязкая молочная пшенная	250	10.4	12.7	47.1	343.6
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Завтрак	570	21.9	26.8	93.1	700
	Итого за день	570	21.9	26.8	93.1	700
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	80	1.3	8.1	7.7	108.7
54-1г	Макароны отварные	180	6.4	5.9	39.4	236.2
П/Ф	Котлеты Домашние	80	10.4	8.2	6.2	140
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого за Завтрак	630	28.6	26	104	762.7
	Итого за день	630	28.6	26	104	762.7
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
54-13з	Салат из свеклы отварной	60	0.8	2.7	4.6	45.7
54-12м	Плов с курицей	200	26.4	27.9	32.8	488
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Завтрак	550	35.4	32.6	85.5	776.4
	Итого за день	550	35.4	32.6	85.5	776.4
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	9.9	7.6	43.1	280.4
П/Ф	Котлеты Домашние	80	10.4	8.2	6.2	140
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Завтрак	550	31.6	20.2	101.3	712.6
	Итого за день	550	31.6	20.2	101.3	712.6
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
54-22м	Рагу из курицы	250	25.4	28.1	21.5	440.2
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0.6	0.2	15.1	65.4
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Йогурт 1.5%	100	4.1	1.5	5.9	53.5

Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого за Завтрак	640	36.7	30.7	82	750.9
	Итого за день	640	36.7	30.7	82	750.9