

10ти дневное меню на 2024-2025

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					
54-10з	Салат из капусты с овощами	100	2.8	6.7	2.8	83.3
54-2г	Макароны отварные с овощами	180	5.6	7.4	31.8	216.9
54-2м	Гуляш из говядины	90	15.3	14.9	3.5	208.9
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
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Завтрак	640	32.6	32.6	79	740.1
	Итого за день	640	32.6	32.6	79	740.1
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
54-2з	Огурец в нарезке	60	0.5	0.1	1.5	8.5
54-11г	Картофельное пюре	180	3.7	6.4	23.8	167.2
54-5м	Котлета из курицы	100	19.1	4.3	13.4	168.6
Пром.	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Завтрак	610	29.3	11.7	90.5	583.4
	Итого за день	610	29.3	11.7	90.5	583.4
	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					
54-3з	Помидор в нарезке	100	1.1	0.2	3.8	21.4
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	180	5.3	6.3	36.6	224.5
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13.9	7.4	6.3	147.3
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Завтрак	650	25.5	14.7	84.9	573.6
	Итого за день	650	25.5	14.7	84.9	573.6
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-16к	Каша "Дружба"	250	6.2	7.4	30	211.2
54-22гн	Какао с молоком сгущенным	200	3.5	3.4	22.3	133.4
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
	Итого за Завтрак	550	21.7	20.4	83.9	604.6
	Итого за день	550	21.7	20.4	83.9	604.6
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
54-21з	Кукуруза сахарная	60	1.2	0.2	6.1	31.3
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	9.9	7.6	43.1	280.4

54-2м	Гуляш из говядины	90	15.3	14.9	3.5	208.9
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
	Итого за Завтрак	600	36.1	26.9	96.8	773.5
	Итого за день	600	36.1	26.9	96.8	773.5
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
54-11з	Салат из моркови и яблок	100	0.9	10.2	7.1	123.8
54-1г	Макароны отварные	180	6.4	5.9	39.4	236.2
54-29м	Фрикадельки из говядины	100	13.7	12.2	6.8	191.2
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Завтрак	650	26.2	29	91.3	730.5
	Итого за день	650	26.2	29	91.3	730.5
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
54-4з	Перец болгарский в нарезке	100	1.3	0.1	4.9	25.7
54-26м	Запеканка картофельная с говядиной	230	27.1	26.6	30.4	469.9
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 ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
	Итого за Завтрак	620	38.9	30.5	87.9	780.9
	Итого за день	620	38.9	30.5	87.9	780.9
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	250	6.6	6.8	35.8	230.7
54-45гн	Чай с сахаром	200	0.1	0	5.2	21.4
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	570	20.3	16.6	80.5	551.4
	Итого за день	570	20.3	16.6	80.5	551.4
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
54-3з	Помидор в нарезке	60	0.7	0.1	2.3	12.8
54-21г	Горошница	180	17.3	1.6	40.5	245.8
54-23м	Биточек из курицы	100	19.1	4.3	13.4	168.6
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
	Итого за Завтрак	610	46.8	10.2	100.3	680.1
	Итого за день	610	46.8	10.2	100.3	680.1
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
54-21з	Кукуруза сахарная	60	1.2	0.2	6.1	31.3
54-12м	Плов с курицей	230	31.3	9.3	38.2	361.8

04-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
	Итого за Завтрак	560	37.7	10.2	82.3	572.4
	Итого за день	560	37.7	10.2	82.3	572.4