

10ти дневное меню на 2024-2025

Возрастная категория:от 7 до 11 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	60	1.7	4	1.7	50
54-2г	Макароны отварные с овощами	150	4.7	6.2	26.5	180.7
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	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
	Итого за Завтрак	570	30.7	28.7	73.4	673.8
	Итого за день	570	30.7	28.7	73.4	673.8
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
54-2з	Огурец в нарезке	20	0.2	0	0.5	2.8
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4
54-5м	Котлета из курицы	90	17.2	3.9	12	151.8
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.	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6
	Итого за Завтрак	510	25.1	9.8	75.2	490
	Итого за день	510	25.1	9.8	75.2	490
	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					
54-3з	Помидор в нарезке	60	0.7	0.1	2.3	12.8
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	150	4.4	5.3	30.5	187.1
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	90	12.5	6.7	5.7	132.5
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.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Итого за Завтрак	650	21.8	13	77.6	514.1
	Итого за день	650	21.8	13	77.6	514.1
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
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	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
Пром.	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	35
	Итого за Завтрак	620	18.7	17.3	82.5	560.7
	Итого за день	620	18.7	17.3	82.5	560.7
	Неделя 1 Пятница					
	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
54-2м	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	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	32.4	25.2	77.7	668.1
	Итого за день	520	32.4	25.2	77.7	668.1
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
54-11з	Салат из моркови и яблок	60	0.5	6.1	4.3	74.3
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-29м	Фрикадельки из говядины	90	12.3	10.9	6.1	172
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
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	550	21.9	22.3	72.3	579.3
	Итого за день	550	21.9	22.3	72.3	579.3
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
54-4з	Перец болгарский в нарезке	60	0.8	0.1	2.9	15.4
54-26м	Запеканка картофельная с говядиной	190	22.4	22	25.1	388.2
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
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	520	32.2	25.7	71.2	644
	Итого за день	520	32.2	25.7	71.2	644
	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	200	5.3	5.4	28.7	184.5
54-45гн	Чай с сахаром	200	0.1	0	5.2	21.4
Пром.	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	35
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	600	18.3	15.2	71.9	496.6
	Итого за день	600	18.3	15.2	71.9	496.6
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
54-3з	Помидор в нарезке	30	0.3	0.1	1.1	6.4
54-21г	Горошница	150	14.5	1.3	33.8	204.8
54-23м	Биточек из курицы	80	15.3	3.4	10.7	134.9
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Груша	100	0.4	0.3	10.3	45.5
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	610	38.8	9	91.1	601.4
	Итого за день	610	38.8	9	91.1	601.4

	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
54-21з	Кукуруза сахарная	30	0.6	0.1	3.1	15.7
54-12м	Плов с курицей	150	20.4	6.1	24.9	236
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.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
	Итого за Завтрак	530	26.3	7.1	78.1	482.4
	Итого за день	530	26.3	7.1	78.1	482.4