

Примерное перспективное 10-дневное меню категория "1-4 классы" на 2024-2025 учебный год

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

Утверждаю: заместитель директора
МАОУ Лицей №22 "Надежда Сибири"
Кулуева Н.И.

| № рецептуры | Название блюда | Масса | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность |
|-----------------------------|---------------------------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| | | г. | г. | г. | г. | ккал |
| Неделя 1 Понедельник | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| 54-1з | Сыр твердых сортов в нарезке | 30 | 7 | 8.9 | 0 | 107.5 |
| 54-12м | Плов с курицей | 250 | 34 | 10.1 | 41.5 | 393.3 |
| 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 |
| Итого за Завтрак | | 510 | 43.5 | 19.2 | 62.7 | 597.9 |
| Обед | | | | | | |
| 54-2з | Огурец в нарезке | 30 | 0.2 | 0 | 0.8 | 4.2 |
| 54-22с | Борщ с капустой и картофелем | 200 | 4.3 | 3.5 | 7.5 | 78.3 |
| 54-1г | Макароны отварные | 150 | 5.3 | 4.9 | 32.8 | 196.8 |
| 54-2м | Гуляш из свинины | 90 | 11 | 25.7 | 3.2 | 288 |
| 54-9хн | Компот из облепихи | 200 | 0.2 | 1 | 7.4 | 39 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 30 | 2.3 | 0.2 | 14.8 | 70.3 |
| Итого за Обед | | 700 | 23.3 | 35.3 | 66.5 | 676.6 |
| Итого за день | | 1210 | 66.8 | 54.5 | 129.2 | 1274.5 |
| Неделя 1 Вторник | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| 54-20з | Горошек зеленый | 30 | 0.9 | 0.1 | 1.8 | 11.1 |
| 54-4г | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8.2 | 6.3 | 35.9 | 233.7 |
| 54-1м | Бефстроганов из отварной говядины | 90 | 13.5 | 14 | 2.1 | 188.1 |
| 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 |
| Итого за Завтрак | | 500 | 25.1 | 20.7 | 61.2 | 531.1 |
| Обед | | | | | | |
| 54-3з | Помидор в нарезке | 30 | 0.3 | 0.1 | 1.1 | 6.4 |
| 54-3с | Рассольник Ленинградский | 200 | 4.8 | 5.8 | 13.6 | 125.5 |
| 54-27г | Рис припущенный с томатом | 150 | 3.8 | 4.4 | 36.3 | 200.1 |
| 54-16м | Тефтели из говядины и свинины с рисом | 80 | 10.3 | 16.4 | 6.5 | 214.7 |
| 54-4соус | Соус сметанный натуральный | 20 | 0.6 | 3.3 | 1.3 | 37.2 |
| 54-31хн | Компот из клубники | 200 | 0.1 | 0 | 7.2 | 29.3 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 30 | 2.3 | 0.2 | 14.8 | 70.3 |
| Итого за Обед | | 710 | 22.2 | 30.2 | 80.8 | 683.5 |
| Итого за день | | 1210 | 47.3 | 50.9 | 142 | 1214.6 |
| Неделя 1 Среда | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| 54-21з | Кукуруза сахарная | 30 | 0.6 | 0.1 | 3.1 | 15.7 |
| 54-3г | Макароны отварные с сыром | 150 | 7.9 | 6.8 | 28.7 | 207.7 |
| 54-2р | Котлета рыбная (кета) | 90 | 14.7 | 5.4 | 7.7 | 138.1 |
| 54-13хн | Напиток из шиповника | 200 | 0.6 | 0.2 | 15.1 | 65.4 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 30 | 2.3 | 0.2 | 14.8 | 70.3 |

| | | | | | | |
|---------|--|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| | Итого за Завтрак | 500 | 26.1 | 12.7 | 69.4 | 497.2 |
| | Обед | | | | | |
| 54-4з | Перец болгарский в нарезке | 30 | 0.4 | 0 | 1.5 | 7.7 |
| 54-8с | Суп гороховый | 200 | 6.7 | 4.6 | 16.2 | 132.8 |
| 54-5г | Каша перловая рассыпчатая | 150 | 4.4 | 5.3 | 30.5 | 187.1 |
| т.т.к. | Голень цыплят-бройлеров запечённая | 100 | 21.4 | 24.6 | 0 | 307.3 |
| 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 Обед | 710 | 36.2 | 34.8 | 78.6 | 772.1 |
| | Итого за день | 1210 | 62.3 | 47.5 | 148 | 1269.3 |
| | Неделя 1 Четверг | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 54-2з | Огурец в нарезке | 30 | 0.2 | 0 | 0.8 | 4.2 |
| 54-1о | Омлет натуральный | 150 | 12.7 | 18 | 3.2 | 225.5 |
| 54-22гн | Какао с молоком сгущенным | 200 | 3.5 | 3.4 | 22.3 | 133.4 |
| Пром. | Яблоко | 150 | 0.6 | 0.6 | 14.7 | 66.6 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 30 | 2.3 | 0.2 | 14.8 | 70.3 |
| | Итого за Завтрак | 560 | 19.3 | 22.2 | 55.8 | 500 |
| | Обед | | | | | |
| 54-20з | Горошек зеленый | 30 | 0.9 | 0.1 | 1.8 | 11.1 |
| 54-1г | Макаронны отварные | 150 | 5.3 | 4.9 | 32.8 | 196.8 |
| 54-2м | Гуляш из говядины | 100 | 17 | 16.5 | 3.9 | 232.1 |
| 54-11хн | Компот из брусники | 200 | 0.1 | 0.1 | 7.8 | 32.7 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 30 | 2.3 | 0.2 | 14.8 | 70.3 |
| | Итого за Обед | 510 | 25.6 | 21.8 | 61.1 | 543 |
| | Итого за день | 1070 | 44.9 | 44 | 116.9 | 1043 |
| | Неделя 1 Пятница | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 54-3з | Помидор в нарезке | 30 | 0.3 | 0.1 | 1.1 | 6.4 |
| 54-11г | Картофельное пюре | 150 | 3.1 | 5.3 | 19.8 | 139.4 |
| 54-10м | Капуста тушеная с мясом | 110 | 12.1 | 12.1 | 7.3 | 186.7 |
| 54-2гн | Чай с сахаром | 200 | 0.2 | 0 | 6.4 | 26.8 |
| 772 | Булочка с маком | 50 | 4.1 | 1.4 | 27.1 | 137.5 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 30 | 2.3 | 0.2 | 14.8 | 70.3 |
| | Итого за Завтрак | 570 | 22.1 | 19.1 | 76.5 | 567.1 |
| | Обед | | | | | |
| 54-21з | Кукуруза сахарная | 30 | 0.6 | 0.1 | 3.1 | 15.7 |
| 54-24с | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200 | 4.8 | 2.2 | 15.5 | 100.9 |
| 54-4г | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8.2 | 6.3 | 35.9 | 233.7 |
| 54-25м | Курица тушеная с морковью | 90 | 12.7 | 5.2 | 4 | 113.7 |
| 54-7хн | Компот из смородины | 200 | 0.3 | 0.1 | 8.4 | 35.5 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 30 | 2.3 | 0.2 | 14.8 | 70.3 |
| | Итого за Обед | 700 | 28.9 | 14.1 | 81.7 | 569.8 |
| | Итого за день | 1270 | 51 | 33.2 | 158.2 | 1136.9 |
| | Неделя 2 Понедельник | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 54-1з | Сыр твердых сортов в нарезке | 30 | 7 | 8.9 | 0 | 107.5 |

| | | | | | | |
|----------|-----------------------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| 54-26г | Рис с овощами | 150 | 3.2 | 5.7 | 26 | 167.8 |
| 54-2м | Гуляш из свинины | 90 | 11 | 25.7 | 3.2 | 288 |
| 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 |
| | Итого за Завтрак | 500 | 23.7 | 40.6 | 50.6 | 661.5 |
| | Обед | | | | | |
| 54-2з | Огурец в нарезке | 30 | 0.2 | 0 | 0.8 | 4.2 |
| 54-22с | Борщ с капустой и картофелем | 200 | 4.3 | 3.5 | 7.5 | 78.3 |
| 54-12м | Плов с курицей | 250 | 34 | 10.1 | 41.5 | 393.3 |
| 54-9хн | Компот из облепихи | 200 | 0.2 | 1 | 7.4 | 39 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 30 | 2.3 | 0.2 | 14.8 | 70.3 |
| | Итого за Обед | 710 | 41 | 14.8 | 72 | 585.1 |
| | Итого за день | 1210 | 64.7 | 55.4 | 122.6 | 1246.6 |
| | Неделя 2 Вторник | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 54-4з | Перец болгарский в нарезке | 30 | 0.4 | 0 | 1.5 | 7.7 |
| 59 | Жаркое со свининой | 250 | 19.2 | 42.2 | 21.2 | 541.5 |
| 54-6гн | Чай со смородиной и сахаром | 200 | 0.3 | 0.1 | 7.2 | 30.9 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 30 | 2.3 | 0.2 | 14.8 | 70.3 |
| | Итого за Завтрак | 510 | 22.2 | 42.5 | 44.7 | 650.4 |
| | Обед | | | | | |
| 54-3з | Помидор в нарезке | 30 | 0.3 | 0.1 | 1.1 | 6.4 |
| 54-3с | Рассольник Ленинградский | 200 | 4.8 | 5.8 | 13.6 | 125.5 |
| 54-5г | Каша перловая рассыпчатая | 150 | 4.4 | 5.3 | 30.5 | 187.1 |
| 65 | Биточки (особые) | 80 | 12.5 | 18.1 | 10.9 | 256.4 |
| 54-1соус | Соус сметанный | 20 | 0.3 | 1.6 | 0.7 | 18.6 |
| 54-31хн | Компот из клубники | 200 | 0.1 | 0 | 7.2 | 29.3 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 30 | 2.3 | 0.2 | 14.8 | 70.3 |
| | Итого за Обед | 710 | 24.7 | 31.1 | 78.8 | 693.6 |
| | Итого за день | 1220 | 46.9 | 73.6 | 123.5 | 1344 |
| | Неделя 2 Среда | | | | | |
| | 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 |
| 54-1м | Бефстроганов из отварной говядины | 90 | 13.5 | 14 | 2.1 | 188.1 |
| 54-13хн | Напиток из шиповника | 200 | 0.6 | 0.2 | 15.1 | 65.4 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 30 | 2.3 | 0.2 | 14.8 | 70.3 |
| | Итого за Завтрак | 500 | 25.2 | 20.8 | 71 | 573.2 |
| | Обед | | | | | |
| 54-20з | Горошек зеленый | 30 | 0.9 | 0.1 | 1.8 | 11.1 |
| 54-25с | Суп гороховый | 200 | 6.5 | 2.8 | 14.9 | 110.6 |
| 54-6г | Рис отварной | 150 | 3.6 | 4.8 | 36.4 | 203.5 |
| 54-24м | Шницель из курицы | 90 | 17.2 | 3.9 | 12 | 151.8 |
| 54-7хн | Компот из смородины | 200 | 0.3 | 0.1 | 8.4 | 35.5 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 30 | 2.3 | 0.2 | 14.8 | 70.3 |
| | Итого за Обед | 700 | 30.8 | 11.9 | 88.3 | 582.8 |
| | Итого за день | 1200 | 56 | 32.7 | 159.3 | 1156 |
| | Неделя 2 Четверг | | | | | |

| | | | | | | |
|----------|--|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| | 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 |
| 54-22гн | 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. | Яблоко | 150 | 0.6 | 0.6 | 14.7 | 66.6 |
| | Итого за Завтрак | 610 | 18.7 | 18.5 | 80.5 | 562.3 |
| | Обед | | | | | |
| 54-2з | Огурец в нарезке | 30 | 0.2 | 0 | 0.8 | 4.2 |
| 54-3г | Макаронны отварные с сыром | 150 | 7.9 | 6.8 | 28.7 | 207.7 |
| 54-2р | Котлета рыбная (кета) | 90 | 14.7 | 5.4 | 7.7 | 138.1 |
| 54-11хн | Компот из брусники | 200 | 0.1 | 0.1 | 7.8 | 32.7 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 30 | 2.3 | 0.2 | 14.8 | 70.3 |
| | Итого за Обед | 500 | 25.2 | 12.5 | 59.8 | 453 |
| | Итого за день | 1110 | 43.9 | 31 | 140.3 | 1015.3 |
| | Неделя 2 Пятница | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 54-3з | Помидор в нарезке | 30 | 0.3 | 0.1 | 1.1 | 6.4 |
| 54-5г | Каша перловая рассыпчатая | 150 | 4.4 | 5.3 | 30.5 | 187.1 |
| 54-4м | Котлета из говядины | 90 | 16.4 | 15.7 | 14.8 | 265.7 |
| 54-4гн | Чай с молоком и сахаром | 200 | 1.6 | 1.1 | 8.6 | 50.9 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 30 | 2.3 | 0.2 | 14.8 | 70.3 |
| | Итого за Завтрак | 500 | 25 | 22.4 | 69.8 | 580.4 |
| | Обед | | | | | |
| 54-4з | Перец болгарский в нарезке | 30 | 0.4 | 0 | 1.5 | 7.7 |
| 54-24с | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200 | 4.8 | 2.2 | 15.5 | 100.9 |
| 54-4г | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8.2 | 6.3 | 35.9 | 233.7 |
| 54-25м | Курица тушеная с морковью | 90 | 12.7 | 5.2 | 4 | 113.7 |
| 54-12хн | Компот из клюквы | 200 | 0.1 | 0 | 7 | 28.8 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 30 | 2.3 | 0.2 | 14.8 | 70.3 |
| | Итого за Обед | 700 | 28.5 | 13.9 | 78.7 | 555.1 |
| | Итого за день | 1200 | 53.5 | 36.3 | 148.5 | 1135.5 |