

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

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей



Утверждаю: заместитель директора
ГБОУ 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
Пром.	Хлеб бородинский	30	2	0.4	11.9	59.4
Итого за Завтрак		540	45.5	19.6	74.6	657.3
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	Макаронаты отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-2м	Гуляш из свинины	150	18.3	42.9	5.3	479.9
54-9хн	Компот из облепихи	200	0.2	1	7.4	39
Пром.	Хлеб бородинский	30	2	0.4	11.9	59.4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Итого за Обед		790	32.6	52.9	80.5	927.9
Итого за день		1330	78.1	72.5	155.1	1585.2
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	120	18	18.6	2.8	250.8
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб бородинский	30	2	0.4	11.9	59.4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Итого за Завтрак		560	31.6	25.7	73.8	653.2
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	30	0.9	4.9	2	55.8
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
Пром.	Хлеб бородинский	30	2	0.4	11.9	59.4
Итого за Обед		750	24.5	32.2	93.4	761.5
Итого за день		1310	56.1	57.9	167.2	1414.7
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 бородинский	30	2	0.4	11.9	59.4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Завтрак	530	28.1	13.1	81.3	556.6
	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	120	25.7	29.6	0	368.7
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9
Пром.	Хлеб бородинский	30	2	0.4	11.9	59.4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Обед	760	42.5	40.2	90.5	892.9
	Итого за день	1290	70.6	53.3	171.8	1449.5
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
54-2з	Огурец в нарезке	30	0.2	0	0.8	4.2
54-1о	Омлет натуральный	200	16.9	24	4.3	300.7
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 бородинский	30	2	0.4	11.9	59.4
Пром.	Яблоко	150	0.6	0.6	14.7	66.6
	Итого за Завтрак	640	25.5	28.6	68.8	634.6
	Обед					
54-20з	Горошек зеленый	30	0.9	0.1	1.8	11.1
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4.7	5.6	5.7	92.2
54-1г	Макароны 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
Пром.	Хлеб бородинский	30	2	0.4	11.9	59.4
	Итого за Обед	740	32.3	27.8	78.7	694.6
	Итого за день	1380	57.8	56.4	147.5	1329.2
	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	130	14.3	14.3	8.7	220.6
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 бородинский	30	2	0.4	11.9	59.4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Завтрак	620	26.3	21.7	89.8	660.4
	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	120	16.9	6.9	5.3	151.6
54-7хн	Компот из смородины	200	0.3	0.1	8.4	35.5
Пром.	Хлеб бородинский	30	2	0.4	11.9	59.4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Обед	760	35.1	16.2	94.9	667.1
	Итого за день	1380	61.4	37.9	184.7	1327.5
	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	120	14.6	34.3	4.2	384
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб бородинский	30	2	0.4	11.9	59.4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Завтрак	560	29.3	49.6	63.5	816.9
	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
54-12м	Плов с курицей	240	32.7	9.7	39.9	377.6
54-9хн	Компот из облепихи	200	0.2	1	7.4	39
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб бородинский	30	2	0.4	11.9	59.4
	Итого за Обед	730	41.7	14.8	82.3	628.8
	Итого за день	1290	71	64.4	145.8	1445.7
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
54-4з	Перец болгарский в нарезке	30	0.4	0	1.5	7.7
59	Жаркое со свиной	300	23.1	50.6	25.5	649.7
54-6гн	Чай со смородиной и сахаром	200	0.3	0.1	7.2	30.9
Пром.	Хлеб бородинский	30	2	0.4	11.9	59.4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Завтрак	590	28.1	51.3	60.9	818
	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	25	0.4	2.1	0.8	23.3
54-31хн	Компот из клубники	200	0.1	0	7.2	29.3
Пром.	Хлеб бородинский	30	2	0.4	11.9	59.4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Обед	745	26.8	32	90.8	757.7
	Итого за день	1335	54.9	83.3	151.7	1575.7
	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	120	18	18.6	2.8	250.8
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
Пром.	Хлеб бородинский	30	2	0.4	11.9	59.4
	Итого за Завтрак	560	31.7	25.8	83.6	695.3
	Обед					
54-20з	Горошек зеленый	30	0.9	0.1	1.8	11.1
54-8с	Суп гороховый	200	6.7	4.6	16.2	132.8
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
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25.4	105.6
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб бородинский	30	2	0.4	11.9	59.4
	Итого за Обед	730	33.7	14	118.5	734.5
	Итого за день	1290	65.4	39.8	202.1	1429.8
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
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	620	18.8	25.8	80.6	628.4
	Обед					
54-2з	Огурец в нарезке	30	0.2	0	0.8	4.2
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4.7	5.6	5.7	92.2
54-3г	Макаронные 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 бородинский	30	2	0.4	11.9	59.4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Обед	730	31.9	18.5	77.4	604.6
	Итого за день	1350	50.7	44.3	158	1233
	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
54-4соус	Соус сметанный натуральный	25	0.7	4.1	1.6	46.5
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Хлеб бородинский	30	2	0.4	11.9	59.4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Завтрак	555	27.7	26.9	83.3	686.3
	Обед					
54-4з	Перец болгарский в нарезке	30	0.4	0	1.5	7.7

54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5.2	2.8	18.5	119.6
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-25м	Курица тушеная с морковью	120	16.9	6.9	5.3	151.6
54-12хн	Компот из клюквы	200	0.1	0	7	28.8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб бородинский	30	2	0.4	11.9	59.4
	Итого за Обед	760	35.1	16.6	94.9	671.1
	Итого за день	1315	62.8	43.5	178.2	1357.4