

Примерное перспективное 10-дневное меню категория "Многодетные и малоимущие 5-11 классы, СВО и мобилизованные" на 2024-2025 учебный год

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						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-12м	Плов с курицей	265	36.1	10.7	44	416.9
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	555	47.6	20.2	77.1	680.9
Обед						
54-2з	Огурец в нарезке	30	0.2	0	0.8	4.2
54-22с	Борщ с капустой и картофелем	250	5.4	4.3	9.3	97.9
54-1г	Макароны отварные	180	6.4	5.9	39.4	236.2
54-2м	Гуляш из свинины	120	14.6	34.3	4.2	384
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	840	31.1	46.1	87.8	891
	Итого за день	1395	78.7	66.3	164.9	1571.9
Неделя 1 Вторник						
Завтрак						
54-20з	Горошек зеленый	30	0.9	0.1	1.8	11.1
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	9.9	7.6	43.1	280.4
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	590	33.3	27	81	699.9
Обед						
54-3з	Помидор в нарезке	30	0.3	0.1	1.1	6.4
54-3с	Рассольник Ленинградский	250	5.9	7.2	17	156.9
54-27г	Рис припущенный с томатом	180	4.5	5.3	43.6	240.1
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 бородинский	30	2	0.4	11.9	59.4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Обед	820	26	32.9	103.4	814.3
	Итого за день	1410	59.3	59.9	184.4	1514.2
Неделя 1 Среда						
Завтрак						
54-21з	Кукуруза сахарная	30	0.6	0.1	3.1	15.7

54-3г	Макароны отварные с сыром	180	9.5	8.2	34.4	249.3
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	560	29.7	14.5	87	598.2
	Обед					
54-4з	Перец болгарский в нарезке	30	0.4	0	1.5	7.7
54-8с	Суп гороховый	250	8.4	5.7	20.3	166
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	180	5.3	6.3	36.6	224.5
г.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	840	45.1	42.3	100.7	963.5
	Итого за день	1400	74.8	56.8	187.7	1561.7
	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.	Яблоко	150	0.6	0.6	14.7	66.6
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	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	250	5.8	7	7.1	115.2
54-1г	Макароны отварные	180	6.4	5.9	39.4	236.2
54-2м	Гуляш из говядины	90	15.3	14.9	3.5	208.9
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	810	32.8	28.6	86.3	733.8
	Итого за день	1450	58.3	57.2	155.1	1368.4
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
54-3з	Помидор в нарезке	30	0.3	0.1	1.1	6.4
54-11г	Картофельное пюре	180	3.7	6.4	23.8	167.2
54-10м	Капуста тушеная с мясом	120	13.2	13.2	8	203.7
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
Пром.	Хлеб бородинский	30	2	0.4	11.9	59.4
	Итого за Завтрак	640	25.8	21.7	93.1	671.3
	Обед					
54-21з	Кукуруза сахарная	30	0.6	0.1	3.1	15.7

54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6.5	3.5	23.1	149.5
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	9.9	7.6	43.1	280.4
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14.1	5.8	4.4	126.4
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
Пром.	Хлеб бородинский	30	2	0.4	11.9	59.4
	Итого за Обед	820	35.7	17.7	108.8	737.2
	Итого за день	1460	61.5	39.4	201.9	1408.5
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-26г	Рис с овощами	180	3.8	6.8	31.2	201.4
54-2м	Гуляш из свинины	100	12.2	28.6	3.5	320
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
Пром.	Хлеб бородинский	30	2	0.4	11.9	59.4
	Итого за Завтрак	570	27.5	45	68	786.5
	Обед					
54-2з	Огурец в нарезке	30	0.2	0	0.8	4.2
54-22с	Борщ с капустой и картофелем	250	5.4	4.3	9.3	97.9
54-12м	Плов с курицей	235	32	9.5	39	369.7
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	775	42.1	15.4	83.2	640.5
	Итого за день	1345	69.6	60.4	151.2	1427
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
54-4з	Перец болгарский в нарезке	30	0.4	0	1.5	7.7
59	Жаркое со свининой	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 пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб бородинский	30	2	0.4	11.9	59.4
	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	250	5.9	7.2	17	156.9
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	180	5.3	6.3	36.6	224.5
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 пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб бородинский	30	2	0.4	11.9	59.4
	Итого за Обед	825	28.8	34.4	100.3	826.5
	Итого за день	1415	56.9	85.7	161.2	1644.5
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
54-21з	Кукуруза сахарная	30	0.6	0.1	3.1	15.7

54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	9.9	7.6	43.1	280.4
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	590	33.4	27.1	90.8	742
	Обед					
54-20з	Горошек зеленый	30	0.9	0.1	1.8	11.1
54-8с	Суп гороховый	250	8.4	5.7	20.3	166
54-6г	Рис отварной	180	4.3	5.8	43.7	244.2
54-24м	Шницель из курицы	90	17.2	3.9	12	151.8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25.4	105.6
Пром.	Хлеб бородинский	30	2	0.4	11.9	59.4
	Итого за Обед	810	36.1	16.1	129.9	808.4
	Итого за день	1400	69.5	43.2	220.7	1550.4
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	230	6.1	6.2	33	212.2
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.	Яблоко	150	0.6	0.6	14.7	66.6
	Итого за Завтрак	650	19.6	26.6	84.9	656.1
	Обед					
54-2з	Огурец в нарезке	30	0.2	0	0.8	4.2
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5.8	7	7.1	115.2
54-3г	Макаронные отварные с сыром	180	9.5	8.2	34.4	249.3
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	810	34.6	21.3	84.5	669.2
	Итого за день	1460	54.2	47.9	169.4	1325.3
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
54-3з	Помидор в нарезке	30	0.3	0.1	1.1	6.4
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	180	5.3	6.3	36.6	224.5
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	585	28.6	27.9	89.4	723.7
	Обед					
54-4з	Перец болгарский в нарезке	30	0.4	0	1.5	7.7

54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6.5	3.5	23.1	149.5
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	9.9	7.6	43.1	280.4
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14.1	5.8	4.4	126.4
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	820	35.3	17.5	105.8	722.5
	Итого за день	1405	63.9	45.4	195.2	1446.2