

Основное 10-дневное меню для обучающихся 1-4 классов МБОУ "ООШ с.Караганка"

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 1 Понедельник					
	Завтрак					
54-3з	Помидор в нарезке	100	1.1	0.2	3.8	21.4
54-2г	Макароны отварные с овощами	200	6.3	8.3	35.4	241
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14.1	5.8	4.4	126.4
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	180	0.4	0	17.8	72.9
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5.3	0.6	34.4	164.1
	Итого за Завтрак	650	27.2	14.9	95.8	625.8
	Итого за день	650	27.2	14.9	95.8	625.8
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-27к	Каша жидкая молочная манная	200	5.3	5.7	25.3	174.2
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5.3	0.6	34.4	164.1
Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8
	Итого за Завтрак	580	15.5	16.7	79.1	528.2
	Итого за день	580	15.5	16.7	79.1	528.2
	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					
54-20к	Каша жидкая молочная гречневая	200	7.1	5.8	26.7	187.3
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5.3	0.6	34.4	164.1
Пром.	Повидло яблочное	20	0.1	0	13	52.3
	Итого за Завтрак	590	15.6	8	103.7	549.1
	Итого за день	590	15.6	8	103.7	549.1
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
54-6к	Каша вязкая молочная пшенная	200	8.3	10.1	37.6	274.9
54-1г	Запеканка из творога	100	19.8	7.1	14.8	202.5
54-21гн	Какао с молоком	180	4.2	3.2	11.2	90.4
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
	Итого за Завтрак	525	35.7	20.8	85.7	673.3
	Итого за день	525	35.7	20.8	85.7	673.3
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-21к	Каша вязкая молочная ячневая	200	7.2	9.3	34.1	249
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	35
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5.3	0.6	34.4	164.1

	Итого за Завтрак	600	20.5	19.1	82.6	583.5
	Итого за день	600	20.5	19.1	82.6	583.5
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-1г	Макароны отварные	200	7.1	6.6	43.7	262.4
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	70	10.1	10.2	5.7	155.3
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	180	3.5	2.6	10.1	77.4
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
	Итого за Завтрак	505	24.2	27.1	81.7	666.7
	Итого за день	505	24.2	27.1	81.7	666.7
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-26к	Каша жидкая молочная рисовая	200	4.6	5.8	24.3	167.2
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5.3	0.6	34.4	164.1
	Итого за Завтрак	600	17.5	15.8	75.1	511.1
	Итого за день	600	17.5	15.8	75.1	511.1
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
54-28з	Свекла отварная дольками	80	1.2	0.1	7	33.6
54-11г	Картофельное пюре	200	4.1	7.1	26.4	185.8
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14.1	5.8	4.4	126.4
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5.3	0.6	34.4	164.1
	Итого за Завтрак	650	24.9	13.6	78.6	536.7
	Итого за день	650	24.9	13.6	78.6	536.7
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
54-2з	Огурец в нарезке	100	0.8	0.1	2.5	14.1
54-10г	Картофель отварной в молоке	200	6	7.3	35.4	231.5
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	70	10.1	10.2	5.7	155.3
54-5соус	Соус молочный натуральный	20	0.7	1.5	1.9	23.8
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
	Итого за Завтрак	650	26.1	22.5	86.2	651.3
	Итого за день	650	26.1	22.5	86.2	651.3
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-12м	Плов с курицей	200	27.2	8.1	33.2	314.6
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
	Итого за Завтрак	570	35	17.5	92.4	666.7
	Итого за день	570	35	17.5	92.4	666.7

Средние показатели за период

Прием пищи	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Завтрак	592	24.2	17.6	86.1	599.2
Среднее значение за период	592	24.2	17.6	86.1	599.2