

Основное 10-дневное меню для обучающихся 5-9 классов МБОУ "ООШ с.Караганка" Новоорского района Оренбургской области

Возрастная категория: от 12 до 18 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	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5.3	0.6	34.4	164.1
	Итого за Завтрак	670	27.3	14.9	97.8	633.9
	Итого за день	670	27.3	14.9	97.8	633.9
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-27к	Каша жидкая молочная манная	250	6.7	7.2	31.6	217.8
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Апельсин	150	1.4	0.3	12.2	56.7
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5.3	0.6	34.4	164.1
	Итого за Завтрак	680	17.4	18.3	89.5	590.7
	Итого за день	680	17.4	18.3	89.5	590.7
	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					
54-20к	Каша жидкая молочная гречневая	250	8.9	7.2	33.4	234.2
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	640	17.4	9.4	110.4	596
	Итого за день	640	17.4	9.4	110.4	596
	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	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого за Завтрак	560	37.4	21.2	94.4	718.4
	Итого за день	560	37.4	21.2	94.4	718.4
	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	150	1.2	0.3	11.3	52.5
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5.3	0.6	34.4	164.1

	Итого за Завтрак	650	20.9	19.2	86.4	601
	Итого за день	650	20.9	19.2	86.4	601
	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	80	11.6	11.7	6.5	177.5
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
	Итого за Завтрак	560	28	29.1	95.9	756.1
	Итого за день	560	28	29.1	95.9	756.1
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-26к	Каша жидкая молочная рисовая	250	5.7	7.2	30.3	209
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Яблоко	150	0.6	0.6	14.7	66.6
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5.3	0.6	34.4	164.1
	Итого за Завтрак	700	18.8	17.4	86	575.1
	Итого за день	700	18.8	17.4	86	575.1
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
54-28з	Свекла отварная дольками	80	1.2	0.1	7	33.6
54-11г	Картофельное пюре	250	5.1	8.8	33	232.3
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	700	25.9	15.3	85.2	583.2
	Итого за день	700	25.9	15.3	85.2	583.2
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
54-2з	Огурец в нарезке	100	0.8	0.1	2.5	14.1
54-10г	Картофель отварной в молоке	250	7.5	9.2	44.2	289.4
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	700	27.6	24.4	95	709.2
	Итого за день	700	27.6	24.4	95	709.2
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-12м	Плов с курицей	250	34	10.1	41.5	393.3
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5.3	0.6	34.4	164.1
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
	Итого за Завтрак	630	42.5	19.6	105.6	768.9
	Итого за день	630	42.5	19.6	105.6	768.9

Средние показатели за период

Прием пищи	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Завтрак	649	26.3	18.9	94.6	653.3
Среднее значение за период	649	26.3	18.9	94.6	653.3