

Меню МАОУ "Верхне -Кардаиловская ООШ" для детей 7-11 лет

Возрастная категория:от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся:Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 1 Понедельник					
	Завтрак					
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	200	5.3	5.4	28.7	184.5
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Яблоко	200	0.8	0.8	19.6	88.8
	Итого за Завтрак	650	13.8	9.5	84.1	476.5
	Итого за день	650	13.8	9.5	84.1	476.5
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
54-3м	Голубцы ленивые	100	8.4	7.7	6.4	128.3
54-22гн	Какао с молоком сгущенным	200	3.5	3.4	22.3	133.4
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
	Итого за Завтрак	500	21	12.4	98.9	590.6
	Итого за день	500	21	12.4	98.9	590.6
	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	40	9.3	11.8	0	143.3
54-16к	Каша "Дружба"	200	5	5.9	24	168.9
54-22хн	Кисель из вишни	200	0.2	0	12.9	52.9
Пром.	Апельсин	150	1.4	0.3	12.2	56.7
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
	Итого за Завтрак	620	17.9	18.4	61	480.5
	Итого за день	620	17.9	18.4	61	480.5
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
54-4т	Пудинг из творога с яблоками	150	22.9	10.8	15.4	250.4
54-1о	Омлет натуральный	150	12.7	18	3.2	225.5
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	молоко сгущенное с сахаром	20	1.4	1.7	11.1	65.5
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Завтрак	560	40.2	30.8	55.8	662
	Итого за день	560	40.2	30.8	55.8	662
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6.1	5.8	81.5
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4
54-29м	Фрикадельки из говядины	100	13.7	12.2	6.8	191.2
54-12гн	Чай с лимоном и медом	200	0.3	0.1	7.6	32
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Итого за Завтрак	610	18.5	24.1	49.8	488.5
	Итого за день	610	18.5	24.1	49.8	488.5

	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
54-11г	Картофельное пюре	200	4.1	7.1	26.4	185.8
54-21м	Курица отварная	100	32.1	2.4	1.1	154.8
54-3соус	Соус красный основной	80	2.6	1.9	7.1	56.5
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	610	41.3	11.6	55.8	494.2
	Итого за день	610	41.3	11.6	55.8	494.2
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
54-9м	Жаркое по-домашнему	200	20.1	18.8	17.2	317.9
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.	Яблоко	200	0.8	0.8	19.6	88.8
	Итого за Завтрак	630	23.4	19.9	58.2	504.9
	Итого за день	630	23.4	19.9	58.2	504.9
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-25хн	Кисель из клюквы	200	0.1	0	14	56.8
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Апельсин	200	1.8	0.4	16.2	75.6
	Итого за Завтрак	610	14.7	7.2	95.6	506.7
	Итого за день	610	14.7	7.2	95.6	506.7
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
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	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Завтрак	520	26.6	31	55	604.6
	Итого за день	520	26.6	31	55	604.6
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
54-10з	Салат из капусты с овощами	60	1.7	4	1.7	50
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	70	9.7	5.2	4.4	103.1
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
	Итого за Завтрак	580	22.3	15.3	81.5	553.7
	Итого за день	580	22.3	15.3	81.5	553.7