

12-дневное меню МБОУ "Ишальская НОШ" ЛДП "Весёлое лето"

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					
54-27к	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	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	Джем из черной смородины	25	0.2	0	18.2	73.7
	Итого за Завтрак	565	12.8	9.3	84.2	472.1
	Обед					
54-2з	Огурец в нарезке	60	0.5	0.1	1.5	8.5
54-22с	Борщ с капустой и картофелем	250	5.4	4.3	9.3	97.9
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-21м	Курица отварная	90	28.9	2.2	1	139.3
54-3соус	Соус красный основной	20	0.7	0.5	1.8	14.1
54-35хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.4	0	19.8	80.8
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	19.8	97.8
	Итого за Обед	860	47.5	12.9	105.7	729
	Итого за день	1425	60.3	22.2	189.9	1201.1
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	200	5.3	5.4	28.7	184.5
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Джем из черной смородины	25	0.2	0	18.2	73.7
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8
	Итого за Завтрак	565	14.1	9.4	87.2	490.2
	Обед					
54-9з	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками	60	0.8	6.1	3.6	72.5
54-11с	Суп крестьянский с крупой (крупя рисовая)	200	5	5.8	11.3	116.9
54-21г	Горошница	150	14.5	1.3	33.8	204.8
54-4м	Котлета из говядины	90	16.4	15.7	14.8	265.7
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 ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
	Итого за Обед	770	41.8	29.6	100.5	835.2
	Итого за день	1335	55.9	39	187.7	1325.4
	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					

54-20к	Каша жидкая молочная гречневая	200	7.1	5.8	26.7	187.3
Пром.	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6
Пром.	Джем из черной смородины	25	0.2	0	18.2	73.7
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
	Итого за Завтрак	565	12.8	6.8	105.8	535.9
	Обед					
54-21з	Кукуруза сахарная	60	1.2	0.2	6.1	31.3
4а	Суп картофельный с рисом с добавлением витаминно-минерального комплекса	250	3.3	3.5	13	96.9
54-10г	Картофель отварной в молоке	150	4.5	5.5	26.5	173.7
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	90	12.5	6.7	5.7	132.5
54-22хн	Кисель из вишни	200	0.2	0	12.9	52.9
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0.7	23.8	117.4
	Итого за Обед	860	29.5	17	112.6	721.9
	Итого за день	1425	42.3	23.8	218.4	1257.8
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
54-1к	Каша жидкая молочная кукурузная	200	5.9	5.8	33	207.8
Пром.	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6.1	0.6	39.4	187.5
Пром.	Груша	120	0.5	0.4	12.4	54.6
	Итого за Завтрак	615	17	11.4	105	590.2
	Обед					
54-3з	Помидор в нарезке	60	0.7	0.1	2.3	12.8
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4.7	5.6	5.7	92.2
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-18м	Печень говяжья по-строгановски	100	16.7	15.9	6.7	236.5
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	19.8	97.8
	Итого за Обед	800	37.1	28.8	109.9	847.8
	Итого за день	1415	54.1	40.2	214.9	1438
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
54-21к	Каша вязкая молочная ячневая	200	7.2	9.3	34.1	249
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6.1	0.6	39.4	187.5
Пром.	Яблоко	120	0.5	0.5	11.8	53.3
	Итого за Завтрак	615	22	18.3	97.8	643.9
	Обед					

54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6.1	5.8	81.5
54-6с	Суп картофельный с клецками	200	4.6	3.3	11.4	93.6
54-12м	Плов с курицей	200	27.2	8.1	33.2	314.6
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	19.8	97.8
	Итого за Обед	750	39.3	18.4	96.3	708.1
	Итого за день	1365	61.3	36.7	194.1	1352
	Неделя 1 Суббота					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
54-16к	Каша "Дружба"	200	5	5.9	24	168.9
Пром.	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6.1	0.6	39.4	187.5
Пром.	Апельсин	120	1.1	0.2	9.7	45.4
	Итого за Завтрак	615	16.7	11.3	93.3	542.1
	Обед					
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0.6	3.1	1.8	37.5
54-27с	Суп с рыбными консервами (сайра)	250	7.4	8.4	15.7	168.3
54-22м	Рагу из курицы	200	21	7	17.5	217.3
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.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0.7	23.8	117.4
	Итого за Обед	830	37.7	19.7	102.3	737.9
	Итого за день	1445	54.4	31	195.6	1280
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
54-19к	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5.5	4.5	17.9	134.2
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6.1	0.6	39.4	187.5
Пром.	Яблоко	120	0.5	0.5	11.8	53.3
Пром.	Джем из черной смородины	25	0.2	0	18.2	73.7
	Итого за Завтрак	625	13.9	6.7	95.9	499.6
	Обед					
54-2з	Огурец в нарезке	60	0.5	0.1	1.5	8.5
54-22с	Борщ с капустой и картофелем	250	5.4	4.3	9.3	97.9
П/Ф	Пельмени	200	18.6	24.5	24.6	392.9
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	19.8	97.8
	Итого за Обед	800	31	29.8	81.3	717.7
	Итого за день	1425	44.9	36.5	177.2	1217.3
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					

54-22к	Каша жидкая молочная овсяная	200	6.8	7.4	24.6	192.7
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Джем из черной смородины	25	0.2	0	18.2	73.7
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8
	Итого за Завтрак	585	12.7	8.2	87	472.7
	Обед					
54-11з	Салат из моркови и яблок	60	0.5	6.1	4.3	74.3
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4.8	2.2	15.5	100.9
54-27м	Капуста тушеная с мясом птицы	250	21	10.3	13	228.7
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0.7	23.8	117.4
	Итого за Обед	820	34.6	19.7	101	719.5
	Итого за день	1405	47.3	27.9	188	1192.2
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
54-27к	Каша жидкая молочная манная	200	5.3	5.7	25.3	174.2
54-1гн	Чай без сахара	200	0.2	0	0.1	1.4
Пром.	Джем из черной смородины	25	0.2	0	18.2	73.7
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6.1	0.6	39.4	187.5
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Итого за Завтрак	605	12.2	6.7	92.8	481.2
	Обед					
54-16з	Винегрет с растительным маслом	60	0.7	5.4	4	67.1
54-3с	Рассольник Ленинградский	200	4.8	5.8	13.6	125.5
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-25м	Курица тушеная с морковью	90	12.7	5.2	4	113.7
54-22хн	Кисель из вишни	200	0.2	0	12.9	52.9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
	Итого за Обед	770	31.5	23.4	101	741.4
	Итого за день	1375	43.7	30.1	193.8	1222.6
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-24к	Каша жидкая молочная пшеничная	200	8.3	10.1	37.6	274.9
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8
	Итого за Завтрак	550	16.2	20.8	76.7	558.6
	Обед					
54-7з	Салат из белокочанной капусты	60	1.5	6.1	6.2	85.8
54-25с	Суп гороховый	200	6.5	2.8	14.9	110.9
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4

54-14р	Котлета рыбная любительская (минтай)	90	11.5	3.7	5.5	101
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0.7	23.8	117.4
	Итого за Обед	820	31.4	19.1	106.1	721.9
	Итого за день	1370	47.6	39.9	182.8	1280.5
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-16к	Каша "Дружба"	200	5	5.9	24	168.9
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	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Завтрак	550	11.2	15.1	73.4	474.2
	Обед					
54-20з	Горошек зеленый	60	1.7	0.1	3.5	22.1
54-17с	Суп из овощей	200	1.4	3.7	8.1	71.2
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-4м	Котлета из говядины	90	16.4	15.7	14.8	265.7
54-3соус	Соус красный основной	20	0.7	0.5	1.8	14.1
54-25хн	Кисель из клюквы	200	0.1	0	14	56.8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
	Итого за Обед	790	30.5	25.6	105.6	775.2
	Итого за день	1340	41.7	40.7	179	1249.4
	Неделя 2 Суббота					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-23к	Каша жидкая молочная пшеничная	200	6.9	5.8	32.1	208.3
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Итого за Завтрак	570	12.2	14.1	78.1	487.3
	Обед					
54-6з	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	60	1.4	6.6	2.1	73.5
54-9с	Суп фасолевый	200	6.8	4.6	14.4	125.9
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	200	24.8	6.2	17.6	225.6
54-35хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.4	0	19.8	80.8
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0.7	23.8	117.4
	Итого за Обед	760	40.4	18.4	97.4	717
	Итого за день	1330	52.6	32.5	175.5	1204.3

Средние показатели за период

Прием пищи	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Завтрак	585.4	14.5	11.5	89.8	520.7
Обед	802.5	36	21.9	101.6	747.7
Среднее значение за период	1387.9	50.5	33.4	191.4	1268.4