

Меню горячих завтраков для обучающихся 12-18 лет МБОУ Старокульша СОШ

Возрастная категория: от 12 до 18 лет Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рецептур	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн.
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 1 Понедельник					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	60	13.9	17.7	0	215
54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	200	8.6	11.3	34.3	272.8
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Мандарин	140	1.1	0.3	10.5	49
	Итого за Завтрак	645	27.2	29.7	73.3	669.1
	Итого за день	645	27.2	29.7	73.3	669.1
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
54-10м	Капуста тушеная с мясом	210	23.1	23.1	14	356.4
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Банан	100	0.8	0.2	7.5	35
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
	Итого за Завтрак	555	32	27.2	56.1	597.3
	Итого за день	555	32	27.2	56.1	597.3
	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	60	13.9	17.7	0	215
54-12м	Плов с курицей	200	27.2	8.1	33.2	314.6
54-22хн	Кисель из вишни	200	0.2	0	12.9	52.9
Пром.	Яблоко	100	0.8	0.2	7.5	35
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	45	3	0.5	17.8	88
	Итого за Завтрак	605	45.1	26.5	71.4	705.5
	Итого за день	605	45.1	26.5	71.4	705.5
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	60	13.9	17.7	0	215
54-22м	Рагу из курицы	200	21	7	17.5	217.3
Пром.	Сок апельсиновый	200	1.4	0.2	26.4	113
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	35
	Итого за Завтрак	605	40.5	25.5	73.5	685.8
	Итого за день	605	40.5	25.5	73.5	685.8
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
54-18з	Салат из свеклы с черносливом	80	1.1	4.3	10.3	85

54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14.1	5.8	4.4	126.4
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	45	3	0.5	17.8	88
	Итого за Завтрак	575	28.2	19	77.8	596.6
	Итого за день	575	28.2	19	77.8	596.6
	Неделя 1 Суббота					
	Завтрак					
54-10з	Салат из капусты с овощами	80	2.3	5.4	2.3	66.7
54-25к	Каша жидкая молочная рисовая	200	5.3	5.4	28.7	184.5
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	35
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
	Итого за Завтрак	680	16.2	11.8	94.1	547.4
	Итого за день	680	16.2	11.8	94.1	547.4
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	60	13.9	17.7	0	215
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	80	11.6	11.7	6.5	177.5
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Яблоко	100	0.8	0.2	7.5	35
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	45	3	0.5	17.8	88
	Итого за Завтрак	635	37.7	36.5	74.3	777.1
	Итого за день	635	37.7	36.5	74.3	777.1
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14.1	5.8	4.4	126.4
Пром.	Сок апельсиновый	200	1.4	0.2	26.4	113
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Банан	100	0.8	0.2	7.5	35
	Итого за Завтрак	595	25	11.5	93.2	576.7
	Итого за день	595	25	11.5	93.2	576.7
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	60	13.9	17.7	0	215
54-22м	Рагу из курицы	200	21	7	17.5	217.3
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	35
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	45	3	0.5	17.8	88
	Итого за Завтрак	605	39.2	25.4	62.6	636.3
	Итого за день	605	39.2	25.4	62.6	636.3
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					

54-18з	Салат из свеклы с черносливом	80	1.1	4.3	10.3	85
54-6г	Рис отварной	150	3.6	4.8	36.4	203.5
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами	80	11.1	5.9	5	117.8
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
	Итого за Завтрак	555	23.9	18.9	86.3	612.2
	Итого за день	555	23.9	18.9	86.3	612.2
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
54-10з	Салат из капусты с овощами	80	2.3	5.4	2.3	66.7
54-1г	Макаронны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	80	11.6	11.7	6.5	177.5
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	45	3	0.5	17.8	88
	Итого за Завтрак	555	22.4	22.6	66	556.9
	Итого за день	555	22.4	22.6	66	556.9
	Неделя 2 Суббота					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	60	13.9	17.7	0	215
54-12м	Плов с курицей	200	27.2	8.1	33.2	314.6
54-22хн	Кисель из вишни	200	0.2	0	12.9	52.9
Пром.	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	35
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
	Итого за Завтрак	605	45.5	26.4	75.7	723
	Итого за день	605	45.5	26.4	75.7	723

риповская