

Организация: МБОУ
Старокульшариповская СОШ
Название меню: Двухнедельное меню ЛДП
«Ручеек»
Возрастная категория: от 7 до 11
лет
Характеристика питающихся:
Без особенностей
Срок действия меню:
02.06.2025 - 28.06.2025

№ рецептуры	Название блюда	Масса г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая
						ценность ккал
Понедельник, 1 неделя						
Завтрак						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-13к	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,1	9,2	38,6	270,3
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	530	22,9	18,9	94,2	639
Обед						
	Салат из свежих помидоров и					
54-5з	огурцов	60	0,6	3,1	1,8	37,5
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,7	5,6	5,7	92,2
54-1г	Макаронны 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
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	234,4
	Итого за Обед	910	33,6	20,4	121,2	803,3
	Итого за день	1440	56,5	39,3	215,4	1442,3

Вторник, 1 неделя

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
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	100	6,6	1,2	39,6	195,6
	Итого за Завтрак	510	16,4	17,9	76,2	531

Обед

54-11з	Салат из моркови и яблок	60	0,5	6,1	4,3	74,3
54-25с	Суп гороховый	200	6,5	2,8	14,9	110,9
54-22м	Рагу из курицы	200	21	7	17,5	217,3
Пром.	Банан	100	1,5	0,5	21	94,5
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	234,4
Пром.	Сок	100	0,3	0,2	16,3	68,2
	Итого за Обед	760	37,4	17,4	123,2	799,6
	Итого за день	1270	53,8	35,3	199,4	1330,6

Среда, 1 неделя

Завтрак

54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	200	5,3	5,4	28,7	184,5
Пром.	Сок виноградный	200	0,6	0,4	32,6	136,4
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	234,4
	Итого за Завтрак	530	20,5	15,5	110,5	662,8

Обед

54-10з	Салат из капусты с овощами	60	1,7	4	1,7	50
54-22с	Борщ с капустой и картофелем	200	4,3	3,5	7,5	78,3
54-6г	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5
54-14р	Котлета рыбная любительская (минтай)	100	12,8	4,1	6,1	112,3
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	234,4
Пром.	Сок	100	0,5	0	12,7	52,8
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,3	10,3	45,5
	Итого за Обед	810	30,9	17,5	123,9	776,8
	Итого за день	1340	51,4	33	234,4	1439,6

Четверг, 1 неделя

Завтрак

53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-25к	Каша жидкая молочная пшенная	200	6	6,3	27,2	189,3
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	510	13,9	14,4	82,9	516,6

Обед

54-18з	Салат из свеклы с черносливом	60	0,9	3,3	7,8	63,7
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,7	5,6	5,7	92,2
54-12м	Плов с курицей	200	27,2	8,1	33,2	314,6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	100	6,6	1,2	39,6	195,6
Пром.	Сок	100	0,7	0,1	13,2	56,5
Пром.	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35
	Итого за Обед	760	40,9	18,5	107	757,6
	Итого за день	1270	54,8	32,9	189,9	1274,2

Пятница, 1 неделя

Завтрак

54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-11к	Каша вязкая молочная овсяная с курагой	200	8,6	10,8	37,1	279,6
54-22хн	Кисель	200	0,2	0	12,9	52,9
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	234,4
	Итого за Завтрак	530	23,4	20,5	99,2	674,4

Обед

54-7з	Салат из белокочанной капусты	60	1,5	6,1	6,2	85,8
54-11с	Суп крестьянский с крупой (крупяно-рисовая)	200	5	5,8	11,3	116,9
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.	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	234,4
Пром.	Банан	100	1,5	0,5	21	94,5
	Итого за Обед	860	37,1	20,2	125	829,9
	Итого за день	1390	60,5	40,7	224,2	1504,3

Суббота 1 неделя

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
54-21ГН	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	234,4
	Итого за Завтрак	510	17,7	17,3	87,1	575,1
Обед						
	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,1	1,8	37,5
54-5з						
54-25с	Суп гороховый	200	6,5	2,8	14,9	110,9
54-6г	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5
	Котлета рыбная любительская (минтай)	100	12,8	4,1	6,1	112,3
54-14р						
Пром.	Сок	100	0,5	0	12,7	52,8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	100	6,6	1,2	39,6	195,6
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,3	10,3	45,5
	Итого за Обед	810	31	16,3	121,8	758,1
	Итого за день	1320	48,7	33,6	208,9	1333,2

Понедельник, 2 неделя

Завтрак

54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-16к	Каша "Дружба"	200	5	5,9	24	168,9
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	530	19,8	15,6	79,6	537,6

Обед

54-18з	Салат из свеклы с черносливом	60	0,9	3,3	7,8	63,7
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,7	5,6	5,7	92,2
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	100	0,7	0,1	13,2	56,5
Пром.	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	234,4
	Итого за Обед	810	34,1	20,7	120,6	805
	Итого за день	1340	53,9	36,3	200,2	1342,6

Вторник, 2 неделя

Завтрак						
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	200	5,3	5,4	28,7	184,5
54-22хн	Кисель	200	0,2	0	12,9	52,9
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	234,4
	Итого за Завтрак	510	13,2	13,5	90,9	537,9
Обед						
54-11з	Салат из моркови и яблок	60	0,5	6,1	4,3	74,3
54-22с	Борщ с капустой и картофелем	200	4,3	3,5	7,5	78,3
54-22м	Рагу из курицы	200	21	7	17,5	217,3
Пром.	Банан	100	1,5	0,5	21	94,5
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	100	6,6	1,2	39,6	195,6
Пром.	Сок	100	0,3	0,2	16,3	68,2
	Итого за Обед	760	34,2	18,5	106,2	728,2
	Итого за день	1270	47,4	32	197,1	1266,1

Среда, 2 неделя

Завтрак

54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-27к	Каша жидкая молочная манная	200	5,3	5,7	25,3	174,2
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	234,4
	Итого за Завтрак	530	24,6	18,9	87	616,5

Обед

	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,1	1,8	37,5
54-5з						
54-25с	Суп гороховый	200	6,5	2,8	14,9	110,9
54-6г	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5
	Котлета рыбная любительская (минтай)	100	12,8	4,1	6,1	112,3
54-14р						
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,3	10,3	45,5
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	100	6,6	1,2	39,6	195,6
	Итого за Обед	910	31	16,3	128,9	786,3
	Итого за день	1440	55,6	35,2	215,9	1402,8

Четверг, 2 неделя

Завтрак

54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-11к	Каша вязкая молочная овсяная с курагой	200	8,6	10,8	37,1	279,6
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	530	23,4	20,5	92,7	648,3

Обед

54-18з	Салат из свеклы с черносливом	60	0,9	3,3	7,8	63,7
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,7	5,6	5,7	92,2
54-1г	Макаронны 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.	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35
Пром.	Сок	100	0,5	0	12,7	52,8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	100	6,6	1,2	39,6	195,6
	Итого за Обед	810	32,9	21	110,5	762,5
	Итого за день	1340	56,3	41,5	203,2	1410,8

Пятница, 2 неделя

Завтрак

53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-10к	Каша вязкая молочная овсяная с изюмом	200	8,4	10,8	38,4	283,9
54-20хн	Кисель	200	0,4	0,1	14,3	59,8
Пром.	Хлеб ржаной	100	6,6	1,2	33,4	170,8
	Итого за Завтрак	510	15,5	19,4	86,2	580,6

Обед

54-7з	Салат из белокочанной капусты	60	1,5	6,1	6,2	85,8
54-11с	Суп крестьянский с крупой (крупяно-рисовая)	200	5	5,8	11,3	116,9
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7
54-5м	Котлета из курицы	75	14,3	3,2	10	126,5
Пром.	Сок яблочный	100	0,5	0,1	10,1	43,3
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	234,4
Пром.	Банан	100	1,5	0,5	21	94,5
	Итого за Обед	785	38,6	22,8	143,7	935,1
	Итого за день	1295	54,1	42,2	229,9	1515,7

Суббота, 2 неделя

Завтрак

54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-13к	Каша вязкая молочная пшеничная	170	6,9	7,9	32,8	229,7
54-21ГН	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	234,4
	Итого за Завтрак	500	26,2	21,1	94,5	672

Обед

	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	60	1,4	6,6	2,1	73,5
54-6з						
54-22с	Борщ с капустой и картофелем	200	4,3	3,5	7,5	78,3
54-12м	Плов с курицей	200	27,2	8,1	33,2	314,6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	100	6,6	1,2	39,6	195,6
Пром.	Сок	100	0,5	0	12,7	52,8
Пром.	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35
	Итого за Обед	760	40,8	19,6	102,6	749,8
	Итого за день	1260	67	40,7	197,1	1421,8