

Организация: ЛДПД на базе БОУ "Чапаевская СШ"

Меню

Возрастная категория: от 6,6 до 17 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

Срок действия меню: 01.06.2024 - 23.06.2024

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	1 день					
	Завтрак					
54-3г	Макароны отварные с сыром	250	13,2	11,4	47,8	346,2
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	37	2,8	0,3	18,2	86,7
	Итого за Завтрак	487	20,7	15,2	78,5	533,3
	Обед					
54-2з	Огурец в нарезке	50	0,4	0,1	1,3	7,1
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	279	6,6	7,9	14,1	154
54-21г	Горошница	150	14,5	1,3	33,8	204,8
П/Ф	Тефтели "Натуральные"	85	10,4	8,5	6,1	142,7

54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	55	4,2	0,4	27,1	128,9
Пром.	киви	70	0,6	0,3	5,7	27,4
	Итого за Обед	889	37,2	18,5	107,9	745,9
	Итого за день	1376	57,9	33,7	186,4	1279,2
	2 день					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	17	3,9	5	0	60,9
54-27к	Каша жидкая молочная манная	200	5,3	5,7	25,3	174,2
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	37	2,8	0,3	18,2	86,7
	Итого за Завтрак	454	12,2	11	49,9	348,6
	Обед					
54-3з	Помидор в нарезке	50	0,6	0,1	1,9	10,7
54-27с	Суп с рыбными консервами (сайра)	250	7,4	8,4	15,7	168,3
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
54-34хн	Компот из яблок с лимоном	200	0,2	0,2	11	46,7

Пром.	Хлеб пшеничный	55	4,2	0,4	27,1	128,9
	Итого за Обед	855	48,6	18,6	83,2	695,2
	Итого за день	1309	60,8	29,6	133,1	1043,8
	3 день					
	Завтрак					
54-16к	Каша "Дружба"	250	6,2	7,4	30	211,2
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25,4	105,6
Пром.	Хлеб пшеничный	37	2,8	0,3	18,2	86,7
Пром.	Яблоко	82	0,3	0,3	8	36,4
	Итого за Завтрак	569	10,3	8	81,6	439,9
	Обед					
54-2з	Огурец в нарезке	50	0,4	0,1	1,3	7,1
54-25с	Суп гороховый	279	9,1	3,9	20,8	154,8
54-10м	Капуста тушеная с мясом	250	27,5	27,5	16,7	424,3
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб пшеничный	55	4,2	0,4	27,1	128,9
	Итого за Обед	834	42,2	32	81,5	782
	Итого за день	1403	52,5	40	163,1	1221,9

	4 день					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	17	3,9	5	0	60,9
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	37	2,8	0,3	18,2	86,7
	Итого за Завтрак	454	15,9	13,6	58,1	418,1
	Обед					
54-3з	Помидор в нарезке	50	0,6	0,1	1,9	10,7
54-18с	Свекольник (со сметаной)	279	2,5	5,9	14,9	123,2
54-1г	Макароны отварные	200	7,1	6,6	43,7	262,4
54-18м	Печень говяжья по-строгановски	100	16,7	15,9	6,7	236,5
54-3соус	Соус красный основной	15	0,5	0,4	1,3	10,6
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	55	4,2	0,4	27,1	128,9
	Итого за Обед	899	32,1	29,3	115,4	853,3
	Итого за день	1353	48	42,9	173,5	1271,4
	5 день					

	Завтрак					
54-1о	Омлет натуральный	210	17,7	25,2	4,5	315,7
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	киви	81	0,6	0,3	6,6	31,8
	Итого за Завтрак	491	23	29	23,6	447,9
	Обед					
54-2з	Огурец в нарезке	50	0,4	0,1	1,3	7,1
54-27с	Суп с рыбными консервами (сайра)	250	7,4	8,4	15,7	168,3
54-9г	Рагу из овощей	200	3,8	10	18,2	177,8
П/Ф	Котлеты Домашние	83	10,7	8,5	6,5	145,2
	Итого за Обед	583	22,3	27	41,7	498,4
	Итого за день	1074	45,3	56	65,3	946,3
	6 день					
	Завтрак					
54-1т	Запеканка из творога	200	39,5	14,2	28,9	401,7
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
	Итого за Завтрак	400	39,7	14,2	35,3	428,5
	Обед					

54-3з	Помидор в нарезке	50	0,6	0,1	1,9	10,7
54-3с	Рассольник Ленинградский	279	6,6	8,1	19	175,1
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	250	31	7,8	22	282
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб пшеничный	55	4,2	0,4	27,1	128,9
	Итого за Обед	834	43,4	16,5	85,6	663,6
	Итого за день	1234	83,1	30,7	120,9	1092,1
	7 день					
	Завтрак					
54-24к	Каша жидкая молочная пшенная	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	37	2,8	0,3	18,2	86,7
Пром.	Банан	206	3,1	1	43,3	194,7
	Итого за Завтрак	643	18,1	14,3	110,3	642,3
	Обед					
54-2з	Огурец в нарезке	50	0,4	0,1	1,3	7,1
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	279	6,6	7,9	14,1	154
54-12м	Плов с курицей	250	34	10,1	41,5	393,3

54-22хн	Кисель из вишни	200	0,2	0	12,9	52,9
Пром.	Хлеб пшеничный	55	4,2	0,4	27,1	128,9
	Итого за Обед	834	45,4	18,5	96,9	736,2
	Итого за день	1477	63,5	32,8	207,2	1378,5
	8 день					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
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	55	4,2	0,4	27,1	128,9
	Итого за Завтрак	465	12,6	16,9	72,2	492,1
	Обед					
54-3з	Помидор в нарезке	50	0,6	0,1	1,9	10,7
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	279	6,7	3	21,7	140,7
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8,5	47,9	311,6
П/Ф	Тефтели "Натуральные"	83	10,2	8,3	6	139,3
54-34хн	Компот из яблок с лимоном	200	0,2	0,2	11	46,7
Пром.	Хлеб пшеничный	55	4,2	0,4	27,1	128,9

	Итого за Обед	867	32,9	20,5	115,6	777,9
	Итого за день	1332	45,5	37,4	187,8	1270
	9 день					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	17	3,9	5	0	60,9
54-2к	Каша вязкая молочная кукурузная	250	9,1	11,5	55	359,7
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Хлеб пшеничный	37	2,8	0,3	18,2	86,7
	Итого за Завтрак	504	20,5	20,3	85,7	607,7
	Обед					
54-2з	Огурец в нарезке	50	0,4	0,1	1,3	7,1
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	279	6,5	7,9	8	128,7
54-6г	Рис отварной	200	4,8	6,4	48,6	271,4
54-9р	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	120	22,8	26,3	6,6	354,8
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб пшеничный	55	4,2	0,4	27,1	128,9
	Итого за Обед	904	39,7	41,2	107,2	957,8
	Итого за день	1408	60,2	61,5	192,9	1565,5

	10 день					
	Завтрак					
54-16к	Каша "Дружба"	200	5	5,9	24	168,9
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	37	2,8	0,3	18,2	86,7
Пром.	Яблоко	143	0,6	0,6	14	63,5
	Итого за Завтрак	580	12,3	9,7	67,4	405,1
	Обед					
54-3з	Помидор в нарезке	50	0,6	0,1	1,9	10,7
54-3с	Рассольник Ленинградский	279	6,6	8,1	19	175,1
54-26м	Запеканка картофельная с говядиной	200	23,6	23,2	26,5	408,6
54-21хн	Кисель из брусники	200	0,1	0,1	14,8	60,7
Пром.	Хлеб пшеничный	55	4,2	0,4	27,1	128,9
	Итого за Обед	784	35,1	31,9	89,3	784
	Итого за день	1364	47,4	41,6	156,7	1189,1