

Примерное меню МБОУ "Казанская СОШ" 2024-2025 учебный год_7-11

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					
54-18к	Суп молочный с рисом	250	6.1	5.6	23	166.8
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	180	3.5	2.6	10.1	77.4
Пром.	Конфеты с начинками между слоями вафель	30	2	9.3	17	159.5
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	Итого за Завтрак	510	15.4	17.9	74.7	520.9
	Обед					
54-27с	Суп с рыбными консервами (сайра)	200	5.9	6.8	12.5	134.6
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
П/Ф	Котлеты Домашние	90	11.6	9.2	7	157.4
54-3соус	Соус красный основной	50	1.6	1.2	4.5	35.3
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	180	0.4	0	17.8	72.9
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Обед	710	30.7	23.8	97.4	727.7
	Итого за день	1220	46.1	41.7	172.1	1248.6
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	220	9.4	12.4	37.7	300.1
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Вафли с фруктовыми начинками	30	0.8	1	23.2	105
	Итого за Завтрак	500	14.2	13.8	91.9	549.1
	Обед					
54-3с	Рассольник Ленинградский	220	5.2	6.4	15	138.1
54-1г	Макароны отварные	180	6.4	5.9	39.4	236.2
П/Ф	Тефтели "Натуральные"	90	11.1	9	6.5	151.1
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	Итого за Обед	740	27.5	21.8	101.1	709.5
	Итого за день	1240	41.7	35.6	193	1258.6
	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					
54-13к	Каша вязкая молочная пшеничная	220	8.9	10.2	42.5	297.3
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
54-10в	Булочка ванильная	30	2.3	2	15.2	88.5
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	Итого за Завтрак	500	16.6	13.7	90.9	553.9
	Обед					
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4.7	5.6	5.7	92.2
54-9м	Жаркое по-домашнему	250	25.1	23.4	21.5	397.4
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25.4	105.6
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2

	Итого за Обед	700	34.6	29.4	77.2	712.4
	Итого за день	1200	51.2	43.1	168.1	1266.3
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
54-27к	Каша жидкая молочная манная	220	5.9	6.3	27.8	191.7
54-22гн	Какао с молоком сгущенным	200	3.5	3.4	22.3	133.4
Пром.	Пряник	30	1.8	1.4	22.5	109.8
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	Итого за Завтрак	500	15	11.5	97.2	552.1
	Обед					
54-25с	Суп гороховый	250	8.2	3.5	18.7	138.7
П/Ф	Пельмени	200	18.6	24.5	24.6	392.9
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
	Итого за Обед	700	31.1	28.4	87.7	729.8
	Итого за день	1200	46.1	39.9	184.9	1281.9
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
54-24к	Каша жидкая молочная пшенная	220	9.1	11.1	41.4	302.4
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Пряник "с какао"	30	1.7	2	21	108.2
	Итого за Завтрак	500	14.8	13.5	93.4	554.6
	Обед					
54-9с	Суп фасолевый	200	6.8	4.6	14.4	125.9
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	90	13	13.2	7.3	199.7
54-2хн	Компот из кураги	180	0.9	0	14.1	60.2
Пром.	Мучное кондитерское изделие в потребительской упаковке	30	2.6	4.6	24.5	149.7
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	Итого за Обед	700	30.2	28.1	104.7	792.1
	Итого за день	1200	45	41.6	198.1	1346.7
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
П/Ф	Вареники	250	28.2	14.1	36.9	386.9
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Завтрак	500	31.5	21.7	63.1	573.6
	Обед					
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	200	8.6	6.1	13.9	144.9
54-1г	Макаронные отварные	180	6.4	5.9	39.4	236.2
54-5м	Котлета из курицы	90	17.2	3.9	12	151.8
Пром.	Сок абрикосовый	180	0.9	0	22.9	95
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	Итого за Обед	700	36.9	16.3	112.8	745.1
	Итого за день	1200	68.4	38	175.9	1318.7

	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
54-21к	Каша вязкая молочная ячневая	220	8	10.2	37.5	274
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Вафли с фруктовыми начинками	30	0.8	1	23.2	105
	Итого за Завтрак	500	12.8	11.6	91.7	523
	Обед					
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4.7	5.7	10.1	110.4
54-11м	Плов из отварной говядины	250	19.1	18.4	48.2	435.3
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	Итого за Обед	700	28.6	24.6	98.5	729.8
	Итого за день	1200	41.4	36.2	190.2	1252.8
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
54-19к	Суп молочный с макаронными изделиями	220	6	5	19.6	147.6
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.	Пряник	50	3	2.4	37.5	183
	Итого за Завтрак	520	16.7	10.7	92.9	533.8
	Обед					
54-17с	Суп из овощей	220	1.5	4.1	8.9	78.3
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	150	4.4	5.3	30.5	187.1
54-6м	Биточек из говядины	90	16.4	15.7	14.8	265.7
54-3соус	Соус красный основной	50	1.6	1.2	4.5	35.3
54-2гн	Чай с сахаром	180	0.2	0	5.8	24.2
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	Итого за Обед	740	27.9	26.7	89.1	707.8
	Итого за день	1260	44.6	37.4	182	1241.6
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
54-16к	Каша "Дружба"	220	5.5	6.5	26.4	185.8
54-22гн	Какао с молоком сгущенным	200	3.5	3.4	22.3	133.4
Пром.	Мучное кондитерское изделие в потребительской упаковке	30	2.6	4.6	24.5	149.7
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	Итого за Завтрак	500	15.4	14.9	97.8	586.1
	Обед					
54-27с	Суп с рыбными консервами (сайра)	200	5.9	6.8	12.5	134.6
54-21г	Горошница	150	14.5	1.3	33.8	204.8
П/Ф	Котлеты Домашние	90	11.6	9.2	7	157.4
54-3соус	Соус красный основной	40	1.3	1	3.6	28.2
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	180	0.4	0	17.8	72.9
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	Итого за Обед	710	37.5	18.7	99.3	715.1
	Итого за день	1210	52.9	33.6	197.1	1301.2

	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
54-2к	Каша вязкая молочная кукурузная	220	8	10.1	48.4	316.6
54-45гн	Чай с сахаром	200	0.1	0	5.2	21.4
Пром.	Пряник	30	1.8	1.4	22.5	109.8
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	Итого за Завтрак	500	13.7	11.9	100.7	565
	Обед					
54-18с	Свекольник (со сметаной)	200	1.8	4.3	10.7	88.3
54-6г	Рис отварной	150	3.6	4.8	36.4	203.5
54-6м	Биточек из говядины	90	16.4	15.7	14.8	265.7
54-3соус	Соус красный основной	30	1	0.7	2.7	21.2
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	180	0.4	0	17.8	72.9
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	Итого за Обед	700	27	25.9	107	768.8
	Итого за день	1200	40.7	37.8	207.7	1333.8