

БОУ "Петровская СОШ" Десятидневное меню 7-11 лет

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					
	Обед					
54-25с	Суп гороховый	200	6.5	2.8	14.9	110.9
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-4м	Котлета из говядины	100	18.2	17.4	16.4	295.2
54-3соус	Соус красный основной	50	1.6	1.2	4.5	35.3
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 Обед	740	34.8	26.6	94.7	758.8
	Итого за день	740	34.8	26.6	94.7	758.8
	Неделя 1 Вторник					
	Обед					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	50	11.6	14.8	0	179.2
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4.8	2.2	15.5	100.9
54-6г	Рис отварной	150	3.6	4.8	36.4	203.5
54-9р	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	80	15.2	17.6	4.4	236.5
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Обед	720	42.9	43.2	88.5	914.3
	Итого за день	720	42.9	43.2	88.5	914.3
	Неделя 1 Среда					
	Обед					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	50	11.6	14.8	0	179.2
54-22с	Борщ с капустой и картофелем	200	4.3	3.5	7.5	78.3
54-9м	Жаркое по-домашнему	260	26.1	24.4	22.4	413.3
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25.4	105.6
	Итого за Обед	750	46	43	75	870.2
	Итого за день	750	46	43	75	870.2
	Неделя 1 Четверг					
	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
54-21м	Курица отварная	100	32.1	2.4	1.1	154.8
54-1соус	Соус сметанный	50	0.7	4.1	1.6	46.5
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Обед	740	50.4	19.9	90.6	744.4
	Итого за день	740	50.4	19.9	90.6	744.4
	Неделя 1 Пятница					
	Обед					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	50	11.6	14.8	0	179.2

54-6с	Суп картофельный с клецками	200	4.6	3.3	11.4	93.6
54-6о	Яйцо вареное	40	4.8	4	0.3	56.6
54-12м	Плов с курицей	260	35.4	10.5	43.2	409
54-23хн	Кисель из смородины	200	0.2	0.1	12.2	50.6
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Обед	790	59.6	33	86.8	882.8
	Итого за день	790	59.6	33	86.8	882.8
	Неделя 2 Понедельник					
	Обед					
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
54-21м	Курица отварная	100	32.1	2.4	1.1	154.8
54-1соус	Соус сметанный	50	0.7	4.1	1.6	46.5
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.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
	Итого за Обед	840	47.5	17.8	88.3	705.4
	Итого за день	840	47.5	17.8	88.3	705.4
	Неделя 2 Вторник					
	Обед					
54-11с	Суп крестьянский с крупой (крупя рисовая)	200	5	5.8	11.3	116.9
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14.1	5.8	4.4	126.4
Пром.	Сок персиковый	200	0.6	0	33	134.4
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Йогурт 2.5%	100	3.4	2.5	5.5	58.1
	Итого за Обед	790	34.3	20.7	109.8	763.3
	Итого за день	790	34.3	20.7	109.8	763.3
	Неделя 2 Среда					
	Обед					
54-3с	Рассольник Ленинградский	200	4.8	5.8	13.6	125.5
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4
54-9р	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	120	22.8	26.3	6.6	354.8
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Обед	710	38.4	41.2	72.2	813.9
	Итого за день	710	38.4	41.2	72.2	813.9
	Неделя 2 Четверг					
	Обед					
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5.2	2.8	18.5	119.6
54-6г	Рис отварной	150	3.6	4.8	36.4	203.5
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	100	14.5	14.6	8.1	221.9
54-3соус	Соус красный основной	50	1.6	1.2	4.5	35.3
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Обед	740	28.4	23.7	107	755.1

	Итого за день	740	28.4	23.7	107	755.1
	Неделя 2 Пятница					
	Обед					
54-26с	Суп из овощей	200	1.4	1.9	8.1	55.5
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-2м	Гуляш из говядины	120	20.4	19.8	4.7	278.6
54-23хн	Кисель из смородины	200	0.2	0.1	12.2	50.6
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Обед	710	33.2	28.4	80.6	712.2
	Итого за день	710	33.2	28.4	80.6	712.2