

10-дневное меню 5-11классы МБОУ "Верхнеигнашкинская СОШ имени Власа Захаровича Иванова-Паймена" март-май 2025г

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей



№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
		г.	г.	г.	г.	ккал
Неделя 1 Понедельник						
Завтрак						
54-34з	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	80	2.2	5.7	8.3	93.8
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-2м	Гуляш из говядины	90	15.3	14.9	3.5	208.9
Пром.	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6.1	0.6	39.4	187.5
Итого за Завтрак		600	32.8	27.7	107.3	810.5
Итого за день		600	32.8	27.7	107.3	810.5
Неделя 1 Вторник						
Завтрак						
54-1г	Макароны отварные	200	7.1	6.6	43.7	262.4
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13.9	7.4	6.3	147.3
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6.1	0.6	39.4	187.5
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0.7	20	102.5
Итого за Завтрак		640	31.3	15.3	115.8	726.5
Итого за день		640	31.3	15.3	115.8	726.5
Неделя 1 Среда						
Завтрак						
54-26к	Каша жидкая молочная рисовая	250	5.7	7.2	30.3	209
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0.7	20	102.5
Пром.	Булочка с вареной сгущенкой	80	5.4	1.6	44.7	214.2
Итого за Завтрак		590	19	12.4	106.2	611.7
Итого за день		590	19	12.4	106.2	611.7
Неделя 1 Четверг						
Завтрак						
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-13з	Салат из свеклы отварной	80	1.1	3.6	6.1	60.9
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	250	31	7.8	22	282
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6.1	0.6	39.4	187.5
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0.7	20	102.5
Итого за Завтрак		680	42.5	20.1	94.2	726.9
Итого за день		680	42.5	20.1	94.2	726.9
Неделя 1 Пятница						
Завтрак						
54-2г	Макароны отварные с овощами	200	6.3	8.3	35.4	241
54-5м	Котлета из курицы	100	19.1	4.3	13.4	168.6

54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6.1	0.6	39.4	187.5
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0.7	20	102.5
	Итого за Завтрак	740	37.5	15.4	126.6	794.9
	Итого за день	740	37.5	15.4	126.6	794.9
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
54-24з	Икра кабачковая	80	1.2	3.8	5.9	62.4
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	250	31	7.8	22	282
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6.1	0.6	39.4	187.5
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0.7	20	102.5
	Итого за Завтрак	670	42.8	12.9	107.1	715.4
	Итого за день	670	42.8	12.9	107.1	715.4
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
54-1г	Макароны отварные	180	6.4	5.9	39.4	236.2
54-2м	Гуляш из говядины	100	17	16.5	3.9	232.1
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6.1	0.6	39.4	187.5
	Итого за Завтрак	660	31.2	23.6	110.3	778.2
	Итого за день	660	31.2	23.6	110.3	778.2
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-24к	Каша жидкая молочная пшеничная	200	8.3	10.1	37.6	274.9
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6.1	0.6	39.4	187.5
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0.7	20	102.5
	Итого за Завтрак	570	30.1	23.8	109.5	772.8
	Итого за день	570	30.1	23.8	109.5	772.8
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
54-16з	Винегрет с растительным маслом	120	1.4	10.7	8	134.3
54-12м	Плов с курицей	200	27.2	8.1	33.2	314.6
Пром.	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6.1	0.6	39.4	187.5
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0.7	20	102.5
	Итого за Завтрак	660	39.7	20.3	120.8	825.5
	Итого за день	660	39.7	20.3	120.8	825.5
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	250	31	7.8	22	282
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Апельсин	120	1.1	0.2	9.7	45.4
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6.1	0.6	39.4	187.5
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0.7	20	102.5

	Итого за Завтрак	710	42.4	9.3	97.5	644.2
	Итого за день	710	42.4	9.3	97.5	644.2

Средние показатели за период

Прием пищи	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Завтрак	652	34.9	18.1	109.5	740.7
Среднее значение за период	652	34.9	18.1	109.5	740.7