

Меню для обучающихся на весенне-летний период МАОУ "Ключёвская ООШ" в 2024-2025 учебном году

: 7 18

Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 1 Понедельник					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2.3	3	0	35.8
54-4г	Пудинг из творога с яблоками	160	24.4	11.5	16.4	267.1
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6.1	0.6	39.4	187.5
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
	Итого за Завтрак	550	35.9	16.7	85.4	635.8
	Обед					
54-9з	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками	160	2.2	16.2	9.6	193.5
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-11г	Картофельное пюре	200	4.1	7.1	26.4	185.8
54-25м	Курица тушеная с морковью	120	16.9	6.9	5.3	151.6
Пром.	Сок виноградный	200	0.6	0.4	32.6	136.4
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6.1	0.6	39.4	187.5
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	100	6.6	1.2	39.6	195.6
	Итого за Обед	890	43.5	41.3	152.9	1157.9
	Итого за день	1440	79.4	58	238.3	1793.7
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
54-16к	Каша "Дружба"	150	3.7	4.4	18	126.7
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.	Масса творожная	50	3.6	11.5	13.6	171.9
Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8
	Итого за Завтрак	580	19	20.2	91.6	624.3
	Обед					
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	150	2.5	15.1	14.5	203.8
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-31с	Суп картофельный с рыбой	250	13.7	4.8	18.6	172.7
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	100	6.6	1.2	39.6	195.6
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
	Итого за Обед	830	37.9	30.8	141.7	995
	Итого за день	1410	56.9	51	233.3	1619.3
	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	20	0.2	14.5	0.3	132.2
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
54-17к	Суп молочный с гречневой крупой	200	5.7	4.8	15.9	129.9

54-45гн	Чай с сахаром	200	0.1	0	5.2	21.4
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6.1	0.6	39.4	187.5
Пром.	Груша	100	0.4	0.3	10.3	45.5
	Итого за Завтрак	620	17.1	26.1	71.1	588.2
	Обед					
54-14з	Салат из свеклы с курагой и изюмом	250	4.4	13.5	41.6	305.7
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	300	7	8.5	8.6	138.3
Пром.	Сок апельсиновый	200	1.4	0.2	26.4	113
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	100	6.6	1.2	39.6	195.6
	Итого за Обед	950	27	24.2	165.4	987
	Итого за день	1570	44.1	50.3	236.5	1575.2
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	20	0.2	14.5	0.3	132.2
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	210	5.5	5.7	30.1	193.8
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.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Итого за Завтрак	580	13.8	23.9	76	573.6
	Обед					
54-6з	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	150	3.4	16.5	5.4	183.8
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-22м	Рагу из курицы	250	26.2	8.8	21.9	271.7
Пром.	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	100	6.6	1.2	39.6	195.6
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
	Итого за Обед	830	51.8	36.4	136.3	1079.6
	Итого за день	1410	65.6	60.3	212.3	1653.2
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2.3	3	0	35.8
54-1о	Омлет натуральный	150	12.7	18	3.2	225.5
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
Пром.	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	35
	Итого за Завтрак	560	28.1	25.5	72.4	631.1
	Обед					
54-18з	Салат из свеклы с черносливом	200	2.9	10.8	25.9	212.4
54-31с	Суп картофельный с рыбой	300	16.5	5.8	22.3	207.3
54-20хн	Кисель из апельсинов	200	0.4	0.1	14.3	59.8
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	100	6.6	1.2	39.6	195.6
	Итого за Обед	900	34	18.7	151.3	909.5
	Итого за день	1460	62.1	44.2	223.7	1540.6
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					

53-19з	Масло сливочное (порциями)	20	0.2	14.5	0.3	132.2
54-27к	Каша жидкая молочная манная	160	4.3	4.6	20.2	139.4
54-13гн	Чай с облепихой и медом	200	0.4	0.6	8	39.1
Пром.	Груша	100	0.4	0.3	10.3	45.5
Пром.	Молочно-фруктовый десерт (для детей с ФКУ)	100	0.4	10	1.9	99.2
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого за Завтрак	640	10.3	30.5	70.2	596
	Обед					
54-17з	Салат из моркови и чернослива	250	3.9	0.6	53.9	236.6
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	350	8.3	9.9	17.7	193.2
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.	Хлеб ржано-пшеничный	100	6.6	1.2	39.6	195.6
	Итого за Обед	1000	26.9	12.5	180.2	940.8
	Итого за день	1640	37.2	43	250.4	1536.8
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
54-19ж	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	100	7.6	0.8	49.2	234.4
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
	Итого за Завтрак	620	19	9.2	101	562.5
	Обед					
54-6з	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	250	5.7	27.5	9	306.4
54-12м	Плов с курицей	300	40.8	12.1	49.8	471.9
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25.4	105.6
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	100	6.6	1.2	39.6	195.6
	Итого за Обед	900	57.9	41.2	148.4	1196.7
	Итого за день	1520	76.9	50.4	249.4	1759.2
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	20	0.2	14.5	0.3	132.2
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 пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Итого за Завтрак	570	14.1	24.7	71.2	563.1
	Обед					
54-9з	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками	250	3.4	25.4	15.1	302.3
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	350	8.1	9.9	10	161.4
Пром.	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	100	6.6	1.2	39.6	195.6
	Итого за Обед	1000	26.7	37.5	134.1	980.3

	Итого за день	1570	40.8	62.2	205.3	1543.4
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
54-1о	Омлет натуральный	150	12.7	18	3.2	225.5
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Молочный десерт (для детей с ФКУ)	100	0.4	10	1.8	99
Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6.1	0.6	39.4	187.5
	Итого за Завтрак	630	20.3	28.8	58.9	576.6
	Обед					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	250	2.4	12.8	7.7	156.1
54-31с	Суп картофельный с рыбой	350	19.2	6.7	26.1	241.8
54-23хн	Кисель из смородины	200	0.2	0.1	12.2	50.6
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	100	6.6	1.2	39.6	195.6
	Итого за Обед	1030	43	30.5	134.8	986
	Итого за день	1660	63.3	59.3	193.7	1562.6
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	40	9.3	11.8	0	143.3
54-18к	Суп молочный с рисом	250	6.1	5.6	23	166.8
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	35
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6.1	0.6	39.4	187.5
	Итого за Завтрак	670	22.5	18.3	76.5	560.5
	Обед					
54-14з	Салат из свеклы с курагой и изюмом	180	3.2	9.7	29.9	220.1
54-1г	Макароны отварные	200	7.1	6.6	43.7	262.4
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14.1	5.8	4.4	126.4
54-12гн	Чай с лимоном и медом	200	0.3	0.1	7.6	32
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	100	6.6	1.2	39.6	195.6
	Итого за Обед	880	38.9	24.2	174.4	1070.9
	Итого за день	1550	61.4	42.5	250.9	1631.4

Средние показатели за период

Прием пищи	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Завтрак	602	20	22.4	77.4	591.2
Обед	921	38.8	29.7	152	1030.4
Среднее значение за период	1523	58.8	52.1	229.4	1621.5