

Примерное 10-дневное меню горячих завтраков МБОУ Воздвиженская СОШ 2023-2024 уч.гг.

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 1 Понедельник					
	Завтрак					
54-11з	Салат из моркови и яблок	60	0.5	6.1	4.3	74.3
54-12м	Плов с курицей	200	27.2	8.1	33.2	314.6
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Завтрак	490	34.7	17.9	64.8	559.6
	Итого за день	490	34.7	17.9	64.8	559.6
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6.1	5.8	81.5
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-5м	Котлета из курицы	75	14.3	3.2	10	126.5
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
	Итого за Завтрак	515	22.8	14.6	66.9	490.3
	Итого за день	515	22.8	14.6	66.9	490.3
	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					
54-2з	Огурец в нарезке	60	0.5	0.1	1.5	8.5
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-21м	Курица отварная	90	28.9	2.2	1	139.3
54-22хн	Кисель из вишни	200	0.2	0	12.9	52.9
Пром.	Банан	120	1.8	0.6	25.2	113.4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Завтрак	650	41.9	9.4	91.3	618.1
	Итого за день	650	41.9	9.4	91.3	618.1
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	70	9.7	5.2	4.4	103.1
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
Пром.	Яблоко	110	0.4	0.4	10.8	48.8
	Итого за Завтрак	560	15.4	11.4	53.5	377.9
	Итого за день	560	15.4	11.4	53.5	377.9
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
54-18з	Салат из свеклы с черносливом	60	0.9	3.3	7.8	63.7
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-25м	Курица тушеная с морковью	80	11.3	4.6	3.6	101.1

Пром.	Сок персиковый	200	0.6	0	33	134.4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Апельсин	120	1.1	0.2	9.7	45.4
	Итого за Завтрак	640	21.5	13.2	101.7	611.7
	Итого за день	640	21.5	13.2	101.7	611.7
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
54-7з	Салат из белокочанной капусты	60	1.5	6.1	6.2	85.8
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	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Завтрак	490	32	14.6	74.4	557.3
	Итого за день	490	32	14.6	74.4	557.3
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
54-11з	Салат из моркови и яблок	60	0.5	6.1	4.3	74.3
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-21м	Курица отварная	70	22.5	1.7	0.8	108.4
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Яблоко	120	0.5	0.5	11.8	53.3
	Итого за Завтрак	630	34.2	14.8	74	566.8
	Итого за день	630	34.2	14.8	74	566.8
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	80	11.1	5.9	5	117.8
54-22хн	Кисель из вишни	200	0.2	0	12.9	52.9
Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Завтрак	560	17.6	11.6	60.6	418.2
	Итого за день	560	17.6	11.6	60.6	418.2
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
54-7з	Салат из белокочанной капусты	60	1.5	6.1	6.2	85.8
54-1г	Макаронные отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-25м	Курица тушеная с морковью	80	11.3	4.6	3.6	101.1
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Завтрак	520	20.6	15.9	64	481.9
	Итого за день	520	20.6	15.9	64	481.9
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
54-2з	Огурец в нарезке	60	0.5	0.1	1.5	8.5
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-5м	Котлета из курицы	75	14.3	3.2	10	126.5
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
Пром.	Сок персиковый	200	0.6	0	33	134.4

Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Итого за Завтрак	615	26	10.4	102.1	606.2
	Итого за день	615	26	10.4	102.1	606.2