

# МАОУ "ЯФАРОВСКАЯ СОШ" 10 -ти дневное меню 2024- 2025 год на весенне-летний период(возрастная категория от 7 до 11 лет)

Возрастная категория:от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся:Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	<b>Неделя 1 Понедельник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	180	5.3	6.3	36.6	224.5
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 ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>580</b>	<b>28.6</b>	<b>25.5</b>	<b>80.6</b>	<b>667.2</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>580</b>	<b>28.6</b>	<b>25.5</b>	<b>80.6</b>	<b>667.2</b>
	<b>Неделя 1 Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-11г	Картофельное пюре	220	4.5	7.8	29.1	204.4
54-6м	Биточек из говядины	100	18.2	17.4	16.4	295.2
54-20хн	Кисель из апельсинов	200	0.4	0.1	14.3	59.8
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0.7	20	102.5
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>580</b>	<b>27.1</b>	<b>26</b>	<b>79.8</b>	<b>661.9</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>580</b>	<b>27.1</b>	<b>26</b>	<b>79.8</b>	<b>661.9</b>
	<b>Неделя 1 Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	210	11.5	8.9	50.3	327.2
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	120	16.6	8.9	7.5	176.7
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 ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>650</b>	<b>31.1</b>	<b>18.6</b>	<b>92.1</b>	<b>660.5</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>650</b>	<b>31.1</b>	<b>18.6</b>	<b>92.1</b>	<b>660.5</b>
	<b>Неделя 1 Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1г	Макароны отварные	180	6.4	5.9	39.4	236.2
54-4м	Котлета из говядины	100	18.2	17.4	16.4	295.2
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>30</b>	<b>26.4</b>	<b>76.8</b>	<b>664.3</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>500</b>	<b>30</b>	<b>26.4</b>	<b>76.8</b>	<b>664.3</b>
	<b>Неделя 1 Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-22м	Рагу из курицы	280	29.3	9.9	24.5	304.3
54-1гн	Чай без сахара	200	0.2	0	0.1	1.4
Пром.	Хлеб ржаной	70	4.6	0.8	23.4	119.6
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>650</b>	<b>35.6</b>	<b>11.2</b>	<b>69</b>	<b>519.8</b>

	<b>Итого за день</b>	<b>650</b>	<b>35.6</b>	<b>11.2</b>	<b>69</b>	<b>519.8</b>
	<b>Неделя 2 Понедельник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-12м	Плов с курицей	230	31.3	9.3	38.2	361.8
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5.3	0.6	34.4	164.1
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>41.3</b>	<b>13.4</b>	<b>85.1</b>	<b>626.3</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>500</b>	<b>41.3</b>	<b>13.4</b>	<b>85.1</b>	<b>626.3</b>
	<b>Неделя 2 Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1г	Макароны отварные	200	7.1	6.6	43.7	262.4
54-6м	Биточек из говядины	80	14.6	13.9	13.1	236.2
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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>510</b>	<b>24.2</b>	<b>20.7</b>	<b>78</b>	<b>595.7</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>510</b>	<b>24.2</b>	<b>20.7</b>	<b>78</b>	<b>595.7</b>
	<b>Неделя 2 Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-16к	Каша "Дружба"	250	6.2	7.4	30	211.2
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>650</b>	<b>15.3</b>	<b>8.9</b>	<b>112.1</b>	<b>589.3</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>650</b>	<b>15.3</b>	<b>8.9</b>	<b>112.1</b>	<b>589.3</b>
	<b>Неделя 2 Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-11г	Картофельное пюре	220	4.5	7.8	29.1	204.4
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14.1	5.8	4.4	126.4
54-20хн	Кисель из апельсинов	200	0.4	0.1	14.3	59.8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>650</b>	<b>22.2</b>	<b>14.1</b>	<b>70.7</b>	<b>498.7</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>650</b>	<b>22.2</b>	<b>14.1</b>	<b>70.7</b>	<b>498.7</b>
	<b>Неделя 2 Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1г	Макароны отварные	180	6.4	5.9	39.4	236.2
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	90	13	13.2	7.3	199.7
Пром.	Сок персиковый	200	0.6	0	33	134.4
Пром.	Хлеб пшеничный	44	3.3	0.4	21.6	103.1
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>514</b>	<b>23.3</b>	<b>19.5</b>	<b>101.3</b>	<b>673.4</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>514</b>	<b>23.3</b>	<b>19.5</b>	<b>101.3</b>	<b>673.4</b>

### Средние показатели за период

Прием пищи	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Завтрак	578.4	27.9	18.4	84.6	615.7
Среднее значение за период	578.4	27.9	18.4	84.6	615.7