

Организация: МБОУ "Верблюженская СШ"
 Название меню: Десятидневное меню для ЛДП
 Возрастная категория: от 7 до 11 лет
 Характеристика питающихся: Без особенностей



Директор Масько Т.В.

Срок действия меню: 03.06.2024 - 23.06.2024

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
1 день						
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,9
54-1о	Омлет натуральный	200	16,8	25,8	4,2	316,1
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Фрукт	110	1,7	0,6	23,1	104
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Завтрак	550	21,1	34,9	48,6	592,1
	Обед					
54-27с	Суп с рыбными консервами (сардина)	200	5,9	6,8	12,5	134,6
54-1г	Макароны отварные	150	5	5,3	35	208
54-5м	Котлеты из курицы	100	12,8	10	8,4	174,7
54-3соус	Соус красный основной	50	1,6	1,2	4,5	35,3
54-7хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	22,7	93,2
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Обед	730	28,2	23,5	97,9	716,1
	Итого за день	1280	49,3	58,4	146,5	1311,2
2 день						
	Завтрак					
54-6т	Сырники	100	16,1	9	21,1	229,2
54-1гн	Чай без сахара	200	0,2	0	0,1	1,4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Повидло абрикосовое	30	0,1	0	19,2	77,2
Пром.	Фрукт	140	0,6	0,6	13,7	62,2
	Итого за Завтрак	500	19,3	9,8	68,9	440,3

	Обед					
54-3с	Рассольник Ленинградский	200	4,8	5,8	13,6	125,5
54-11г	Картофельное пюре	150	3	5,7	23,7	158,3
54-7р	Рыба, припущенная в молоке (минтай)	100	13,1	7,5	2,9	131,7
11.10/233	Кисель из концентрата (плодово-ягодного)	200	0	0	18	60
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Обед	680	23,2	19,2	73	545,8
	Итого за день	1180	42,5	29	141,9	986,1
3 день						
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7,02	9	0	109,1
54-27к	Каша жидкая молочная манная	200	5,3	5,7	25,3	174,2
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,70	27,6
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Йогурт 2.5%	90	3,1	2,3	5	52,3
	Итого за Завтрак	550	17,9	17,2	51,7	432,2
	Обед					
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4,8	2,2	15,5	100,9
54-12м	Плов с курицей	200	27,2	8,1	33,2	314,6
54-7хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	22,7	93,2
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
	Итого за Обед	650	36,8	10,8	96	625,9
	Итого за день	1200	54,7	28	148,5	1067,1
4 день						
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,9
54-6к	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,3	10,1	37,6	274,9
54-6гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,5	1,1	8,6	50,2
Пром.	Фрукт	110	1,7	0,6	23,1	104
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Завтрак	550	13,9	19,3	84,2	565,5

54-1с	Обед					
54-28м	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,7	5,6	5,7	92,2
Пром.	Жаркое по-домашнему из курицы	200	24,8	6,2	17,6	225,6
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Пром.	Сок в ассортименте	200	1	0	25,4	105,6
	Итого за Обед	650	34,3	12,2	73,3	540,6
	Итого за день	1200	48,2	31,5	157,5	1106,1
5 день						
102774	Завтрак					
54-23гн	Каша вязкая молочная рисовая	200	5,3	5,4	28,7	184,5
Пром.	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
Пром.	Фрукт	110	0,4	0,4	10,8	48,8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Повидло абрикосовое	30	0,1	0	19,2	77,2
	Итого за Завтрак	570	12	8,9	84,7	466,8
54-24с	Обед					
54-4г	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4,8	2,2	15,5	100,9
54-16м	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7
54-3соус	Тефтели из говядины с рисом	80	11,6	11,7	6,5	177,5
54-7хн	Соус красный основной	50	1,6	1,2	4,5	35,3
Пром.	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	22,7	93,2
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Обед	710	29	21,6	97	698,7
	Итого за день	1280	41	30,5	181,7	1165,5
6 день						
54-1з	Завтрак					
54-1о	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7,02	9	0	109,1
54-23гн	Омлет натуральный	200	16,8	25,8	4,2	316,1
Пром.	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
Пром.	Фрукт	110	1	0,2	8,9	41,6
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Завтрак	570	31,9	36,8	40,5	620,5

	Обед					
54-11с	Суп крестьянский с крупой (крупa рисовая)	200	5	5,8	11,3	116,9
54-1г	Макароны отварные	150	5	5,3	35	208
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14,1	5,8	4,4	126,4
11.10/233	Кисель из концентрата (плодово-ягодного)	200	0	0	18	60
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Обед	680	26,9	16,7	76,2	563,3
	Итого за день	1250	58,8	53,5	116,7	1183,8
7 день						
	Завтрак					
54-27к	Каша жидкая молочная манная	200	5,3	5,7	25,3	174,2
54-1гн	Чай без сахара	200	0,2	0	0,1	1,4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Повидло абрикосовое	30	0,1	0	19,2	77,2
Пром.	Банан	110	1,7	0,6	23,1	104
	Итого за Завтрак	570	9,6	6,5	82,5	427,1
	Обед					
54-3с	Рассольник Ленинградский	200	4,8	5,8	13,6	125,5
54-11г	Картофельное пюре	150	3	5,7	23,7	158,3
54-4м	Котлеты 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
54-7хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	22,7	93,2
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Обед	730	31	30	84,7	732,6
	Итого за день	1300	40,6	36,5	167,2	1159,7
8 день						
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,9
102774	Каша вязкая молочная рисовая	200	5,3	5,4	28,7	184,5
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,70	27,6
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Фрукт	110	0,4	0,4	10,8	48,8
	Итого за Завтрак	550	8,3	13,4	61	397,6

	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
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	80	11,6	11,7	6,5	177,5
54-3соус	Соус красный основной	50	1,6	1,2	4,5	35,3
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Сок в ассортименте (абрикосовый, яблочный)	200	1	0	25,4	105,6
	Итого за Обед	710	30,6	26,2	99,6	757
	Итого за день	1260	38,9	39,6	160,6	1154,6
9 день						
	Завтрак					
54-6т	Сырники	100	16,1	9	21,1	229,2
54-1гн	Чай без сахара	200	0,2	0	0,1	1,4
Пром.	Повидло абрикосовое	50	0,1	0	19,2	85,2
Пром.	Йогурт 2.5%	100	3,1	2,3	5	58,4
Пром.	Хлеб пшеничный	50	2,3	0,2	14,8	82,1
	Итого за Завтрак	500	25,3	8,2	55,5	456,3
	Обед					
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4,8	2,2	15,5	100,9
54-12м	Плов с курицей	200	27,2	8,1	33,2	314,6
11.10/233	Кисель из концентрата (плодово-ягодного)	200	0	0	18	60
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
	Итого за Обед	650	36	10,7	86,2	585,6
	Итого за день	1100	61,3	18,9	141,7	1041,9
10 день						
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,9
54-6к	Каша вязкая молочная пшенная	200	8,3	10,1	37,6	292,1
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9
Пром.	Фрукт	110	1,7	0,6	23,1	104
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Завтрак	550	14	19,3	84,2	592,2

54-2с	Обед					
54-28м	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	5,7	10,1	110,4
54-1хн	Жаркое по-домашнему из курицы	200	24,8	6,2	17,6	225,6
Пром.	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
	Итого за Обед	650	33,8	12,3	72,1	534,2
	Итого за день	1200	47,8	31,6	156,3	1126,4
		Масса г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал
	Средние показатели за Завтрак	546	17,69	16,82	65,72	574,4
	Средние показатели за Обед	684	31,03	18,24	83,48	622,41
	Средние показатели за период	1226	48,7	35,1	149,2	1107,2

В1	В2	А	Д	С		Na
мг	мг	мкг рет.экв	мкг	мг		мг
0,2	0,39	0	0,76	15,71		507,85
0,28	0,23	0	0,25	13,95		630,3
0,5	0,6	0	1	29,7		1183,8
К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг
0	329,11	71,53	302,62	3,41	46,68	18,1
0	196,49	126,6	336,88	4,34	78,66	16,56
0	525,6	198,1	639,5	7,8	125,3	34,7
F						
мкг						
61,77						
218,93						
280,7						