



Десятидневное меню для обучающихся от 12 до 18 лет МОБУ "Угольная СОШ"

Возрастная категория: от 12 до 18 лет
 Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углевод	Калорийность ккал
		г.	г.	г.	г.	
Неделя 1 Понедельник						
Завтрак						
54-1г	Макаронны отварные	200	7.1	6.6	43.7	262.4
54-25м	Курица тушеная с морковью	50	7.1	2.9	2.2	63.2
54-45гн	Чай с сахаром	200	0.1	0	5.2	21.4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Итого за Завтрак		480	16.6	9.7	65.9	417.3
Итого за день		480	16.6	9.7	65.9	417.3
Неделя 1 Вторник						
Завтрак						
54-12м	Плов с курицей	200	27.2	8.1	33.2	314.6
54-25хн	Кисель из клюквы	200	0.1	0	14	56.8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Итого за Завтрак		430	29.6	8.3	62	441.7
Итого за день		430	29.6	8.3	62	441.7
Неделя 1 Среда						
Завтрак						
54-16к	Каша "Дружба"	200	5	5.9	24	168.9
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
Итого за Завтрак		430	7.5	6.1	45.2	266
Итого за день		430	7.5	6.1	45.2	266
Неделя 1 Четверг						
Завтрак						
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	200	5.9	7	40.7	249.5
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	40	5.5	3	2.5	58.9
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Итого за Завтрак		440	11.6	10	49.6	335.2
Итого за день		440	11.6	10	49.6	335.2
Неделя 1 Пятница						
Завтрак						
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-25м	Курица тушеная с морковью	50	7.1	2.9	2.2	63.2
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Итого за Завтрак		430	18.1	9.4	72.7	448.2
Итого за день		430	18.1	9.4	72.7	448.2
Неделя 2 Понедельник						
Завтрак						
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	200	5.3	5.4	28.7	184.5
54-23хн	Кисель из смородины	200	0.2	0.1	12.2	50.6
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3

	Итого за Завтрак	430	7.8	5.7	55.7	305.4
	Итого за день	430	7.8	5.7	55.7	305.4
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
54-22м	Рагу из курицы	200	21	7	17.5	217.3
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
	Итого за Завтрак	430	23.5	7.2	38.7	314.4
	Итого за день	430	23.5	7.2	38.7	314.4
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
54-21г	Горошница	150	14.5	1.3	33.8	204.8
54-25м	Курица тушеная с морковью	50	7.1	2.9	2.2	63.2
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Завтрак	430	24.4	4.4	70.6	419.3
	Итого за день	430	24.4	4.4	70.6	419.3
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	200	8.6	11.3	34.3	272.8
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
	Итого за Завтрак	430	11.1	11.5	55.5	369.9
	Итого за день	430	11.1	11.5	55.5	369.9
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	200	24.8	6.2	17.6	225.6
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Завтрак	430	27.6	6.4	52.2	376.9
	Итого за день	430	27.6	6.4	52.2	376.9