

Утверждено:

Начальник отдела образования

Администрации МО "Удуганский район"

Ч.А. Гыдыкова



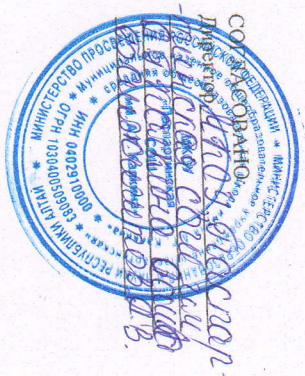
Название меню: Примерное меню

Возрастная категория: от 7 до 18 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

Срок действия меню: 01.06.2025 - 14.06.2025

№ рецептуры	Название блюда	Масса г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал
	Понедельник, 1 неделя					
	Завтрак	60	13,9	17,7	0	215
54-13	Сыр твердых сортов в нарезке	200	3,8	10	18,2	177,8
54-9г	Рату из овощей	200	1,6	1,1	8,6	50,9
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	60	4	0,7	20	102,5
Пром.	Хлеб ржаной	100	3,4	2,5	5,5	58,1
Пром.	Йогурт 2,5%	620	26,7	32	52,3	604,3
	Итого за Завтрак					
	Обед	200	4,7	5,6	5,7	92,2
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	150	5,3	4,9	32,8	196,8
54-1г	Макароны отварные	90	15,3	14,9	3,5	208,9
54-2м	Гуляш из говядины	200	1	0	25,4	105,6
Пром.	Сок абрикосовый	100	7,6	0,8	49,2	234,4
Пром.	Хлеб пшеничный	100	0,4	0,4	9,8	44,4
Пром.	Яблоко	840	34,3	26,6	126,4	882,3
	Итого за Обед	1460	61	58,6	178,7	1486,6
	Итого за день					
	Вторник, 1 неделя					
	Завтрак	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-23	Огурец в нарезке	200	5	5,9	24	168,9
54-16к	Каша "Дружба"	200	4,7	3,5	12,5	100,4
54-21гн	Какао с молоком	100	7,6	0,8	49,2	234,4
Пром.	Хлеб пшеничный йодированный	100	1,5	0,5	21	94,5
Пром.	Банан	660	19,3	10,8	108,2	606,7
	Итого за Завтрак					
	Обед					



54-4с	Рассольник домашний	200	4,6	5,7	11,6	116,1
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7
54-9р	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	90	17,1	19,8	5	266,1
54-2н	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	100	6,6	1,2	39,6	195,6
Пром.	Мучное кондитерское изделие в потребительской упаковке	60	5,2	9,2	48,9	299,3
	Итого за Обед	800	41,9	42,2	147,4	1137,6
	Итого за день	1460	61,2	53	255,6	1744,3
	Среда, 1 неделя					
	Завтрак					
54-26к	Каша жидкая молочная рисовая	200	4,6	5,8	24,3	167,2
54-2н	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
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	600	13,2	6,8	87,4	463,4
	Обед					
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4,8	2,2	15,5	100,9
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	90	13	13,2	7,3	199,7
54-35н	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0	19,8	80,8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	100	6,6	1,2	39,6	195,6
Пром.	Печенье	60	4,5	5,9	44,6	249,5
	Итого за Обед	800	32,4	27,8	146,6	965,9
	Итого за день	1400	45,6	34,6	234	1429,3
	Четверг, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	60	13,9	17,7	0	215
54-1о	Омлет натуральный	150	12,7	18	3,2	225,5
54-21н	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.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4
	Итого за Завтрак	610	39,3	40,4	74,7	819,7
	Обед					
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	5,7	10,1	110,4
54-12м	Плов с курицей	180	24,5	7,3	29,9	283,2
Пром.	Сок персиковый	200	0,6	0	33	134,4
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	234,4
Пром.	Мучное кондитерское изделие в потребительской упаковке	60	5,2	9,2	48,9	299,3
	Итого за Обед	740	42,6	23	171,1	1061,7
	Итого за день	1350	81,9	63,4	245,8	1881,4

	Пятница, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1г	Каша пшенная рассыпчатая	180	7,7	7,8	42,6	271
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	234,4
Пром.	Груша	100	0,4	0,3	10,3	45,5
	Итого за Завтрак	580	17,3	10	110,7	601,8
54-20с	Обед					
54-1г	Суп картофельный с рыбой (минтай)	200	8,4	2,6	14,6	115,4
54-2м	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
Пром.	Гуляш из говядины	90	15,3	14,9	3,5	208,9
Пром.	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	100	6,6	1,2	39,6	195,6
	Йогурт 2.5%	100	3,4	2,5	5,5	58,1
	Итого за Обед	840	40	26,3	116,2	861,4
	Итого за день	1420	57,3	36,3	226,9	1463,2
	Суббота, 1 неделя					
	Завтрак					
54-2з	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-19к	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,5	4,5	17,9	134,2
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Банан	100	1,5	0,5	21	94,5
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	234,4
	Итого за Завтрак	660	19,8	9,4	102,1	572
54-9м	Обед					
	Жаркое по-домашнему	200	20,1	18,8	17,2	317,9
54-35хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0	19,8	80,8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	100	6,6	1,2	39,6	195,6
Пром.	Мучное кондитерское изделие в потребительской упаковке	60	5,2	9,2	48,9	299,3
	Итого за Обед	560	32,3	29,2	125,5	893,6
	Итого за день	1220	52,1	38,6	227,6	1465,6
	Воскресенье, 1 неделя					
	Завтрак					
54-29к	Каша вязкая из хлопьев овсяных "Геркулес"	200	8,2	11,2	32,4	263
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Банан	100	1,5	0,5	21	94,5
	Итого за Завтрак	560	15,9	13,3	91,5	549
54-1с	Обед					
	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,7	5,6	5,7	92,2
54-1г	Запеканка из творога	150	29,7	10,7	21,6	301,3

54-21хн	Кисель из брусники	200	0,1	0,1	14,8	60,7
Пром.	Мушное кондитерское изделие в потребительской упаковке	40	3,5	6,2	32,6	199,6
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0,7	20	102,5
	Итого за Обед	650	42	23,3	94,7	756,3
	Итого за День	1210	57,9	36,6	166,2	1305,3
	Понедельник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	60	13,9	17,7	0	215
54-22к	Каша жидкая молочная овсяная	200	6,8	7,4	24,6	192,7
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	234,4
	Итого за Завтрак	560	28,5	25,9	80,2	668,9
	Обед					
54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупа перловая)	200	5,1	5,8	10,8	115,6
54-12м	Плов с курицей	180	24,5	7,3	29,9	283,2
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25,4	105,6
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	234,4
	Итого за Обед	780	38,6	14,3	125,1	783,2
	Итого за День	1340	67,1	40,2	205,3	1492,1
	Вторник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-3з	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8
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
	Итого за Завтрак	510	25,7	22,4	67,2	573,1
	Обед					
54-22с	Борщ с капустой и картофелем	200	4,3	3,5	7,5	78,3
54-1г	Макаронные отварные	150	5,3	4,9	32,8	156,8
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	90	13	13,2	7,3	199,7
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Мушное кондитерское изделие в потребительской упаковке	60	5,2	9,2	48,9	299,3
Пром.	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	37,8
	Итого за Обед	800	28,9	31	111	838,7
	Итого за День	1310	54,6	53,4	178,2	1411,8
	Среда, 2 неделя					
	Завтрак					
54-13к	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,1	9,2	38,6	270,3
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9

Пром.	Банан	100	1,5	0,5	21		94,5
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2		234,4
	Итого за Завтрак	600	18,8	11,6	117,4		650,1
	Обед						
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,7	5,6	5,7		92,2
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9		233,7
54-9р	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	90	17,1	19,8	5		266,1
Пром.	Сок апельсиновый	200	1,4	0,2	26,4		113
Пром.	Хлеб ржаной	100	6,6	1,2	33,4		170,8
	Итого за Обед	740	38	33,1	106,4		875,8
	Итого за День	1340	56,8	44,7	223,8		1525,9
	Четверг, 2 неделя						
	Завтрак						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	60	13,9	17,7	0		215
54-2зк	Каша жидкая молочная овсяная	200	6,8	7,4	24,6		192,7
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6		50,9
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2		234,4
	Итого за Завтрак	560	29,9	27	82,4		693
	Обед						
54-4с	Рассольник домашний	200	4,6	5,7	11,6		116,1
54-12м	Плов с курицей	180	24,5	7,3	29,9		283,2
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.	Груша	100	0,4	0,3	10,3		45,5
Пром.	Мучное кондитерское изделие в потребительской упаковке	60	5,2	9,2	48,9		299,3
	Итого за Обед	840	41,8	23,7	160,1		1020,7
	Итого за День	1400	71,7	50,7	242,5		1713,7
	Пятница, 2 неделя						
	Завтрак						
54-2з	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5		8,5
54-19к	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,5	4,5	17,9		134,2
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6		50,9
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2		234,4
	Итого за Завтрак	560	15,2	6,5	77,2		428
	Обед						
54-11с	Суп крестьянский с крупой (крупа рисован)	200	5	5,8	11,3		116,9
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9		233,7
54-4м	Котлета из говядины	90	16,4	15,7	14,8		265,7
Пром.	Хлеб ржаной	100	6,6	1,2	33,4		170,8
Пром.	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1		37,8
Пром.	Йогурт 2,5%	100	3,4	2,5	5,5		58,1

	Итого за Обед	740	40,5	31,7	109	883
	Итого за День	1300	55,7	38,2	186,2	1311
	Суббота, 2 недели					
	Завтрак					
54-25к	Каша жидкая молочная пшенная	200	6	6,3	27,2	189,3
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.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4
	Итого за Завтрак	600	18,7	11	98,7	568,5
	Обед					
54-53	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	5,1	3,1	62,4
54-9м	Жаркое по-домашнему	200	20,1	18,8	17,2	317,9
54-45гн	Чай с сахаром	200	0,1	0	5,2	21,4
Пром.	Мучное кондитерское изделие в потребительской упаковке	60	5,2	9,2	48,9	299,3
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	234,4
	Итого за Обед	660	34	33,9	123,6	935,4
	Итого за День	1260	52,7	44,9	222,3	1503,9
	Воскресенье, 2 недели					
	Завтрак					
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.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
	Итого за Завтрак	540	13,1	10,1	66	407,5
	Обед					
54-7з	Салат из белокочанной капусты	60	1,5	6,1	6,2	85,8
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4,8	2,2	15,5	100,9
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25,4	105,6
Пром.	Йогурт 2,5%	100	3,4	2,5	5,5	58,1
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4
	Итого за Обед	620	14,7	11,5	76,4	467,8
	Итого за День	1160	27,8	21,6	142,4	875,3
	Масса	г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
	Средние показатели за завтрак	587,14	21,53	16,94	86,86	586,14
	Средние показатели за Обед	743,57	35,86	26,97	124,25	883,1
	Средние показатели за период	1330,7	57,4	43,9	211,1	1469,2

B1	B2	A	D	C		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
MT	MT	MKT per.3K	MKT	MT		MT	MT	MT	MT	MT	MT	MKT	MKT	MKT
0,28	0,41	149,83	0,54	12,65		909,83	360	451,36	92,25	407,47	4,28	54,1	20,85	89,26
0,4	0,35	280,12	0,14	32,6		836,43	540	243,09	141,02	441,9	7,32	80,82	22,28	234,93
0,7	0,8	430	0,7	45,3		1746,3	900	694,5	233,3	849,4	11,6	134,9	43,1	324,2