

Двухнедельное меню на 2024 – 2025 учебный год (осень – зима)

Возрастная категория: от 12 и старше

Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Мас	Белк	Жир	Углево	Калорийнос
		са	и	ы	ды	ть
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 1 Понедельник					
	Завтрак					
54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	200	8.6	11.3	34.3	272.8
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
	Итого за Завтрак	470	18,4	15,5	77,3	628.9
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
54-12м	Плов с курицей	200	27.2	8.1	33.2	314.6
54-33хн	Напиток апельсиновый	200	0.2	0	8	33
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
	Итого за Завтрак	470	32,5	8,8	71,7	495,8
	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-4м	Котлета из говядины	80	14.6	13.9	13.1	236.2
54-3соус	Соус красный основной	30	1	0.7	2.7	21.2
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
	Итого за Завтрак	530	29.1	21.6	88.6	666.1
	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)	75	10.4	5.6	4.7	110.5
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
	Итого за Завтрак	495	19.1	11.6	74.8	479.1
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
54-6к	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8.3	10.1	37.6	274.9
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7

54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
	Итого за Завтрак	470	13.6	10.8	74.5	449.9
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
54-12г	Каша пшеничная рассыпчатая	200	8.5	8.6	47.3	301.1
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
	Итого за Завтрак	470	13.2	12.8	90.3	549.7
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
54-12м	Плов с курицей	200	27.2	8.1	33.2	314.6
54-33хн	Напиток апельсиновый	200	0.2	0	8	33
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
	Итого за Завтрак	470	32.5	8.8	71.7	495.8
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-4м	Котлета из говядины	70	12.8	12.2	11.5	206.7
54-3соус	Соус красный основной	30	1	0.7	2.7	21.2
54-23хн	Кисель из смородины	200	0.2	0.1	12.2	50.6
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
	Итого за Завтрак	520	24.4	18.6	89.7	623.5
	Неделя 2 Четверг					
	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.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
	Итого за Завтрак	470	14.8	10.1	67	417.5
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14.1	5.8	4.4	126.4
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
	Итого за Завтрак	520	22.8	11.8	74.5	495.8

Разработчик: "ФБУН Новосибирский НИИ гигиены Роспотребнадзора"

