

Меню ЛДП "Родничок" МАОУ "Семеновская ООШ

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 1 Понедельник					
	Завтрак					
54-6т	Сырники	200	39.3	11.5	32.8	391.5
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	молоко сгущенное с сахаром	70	5	6	38.9	229.1
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Итого за Завтрак	570	48.6	20.8	92.7	751
	Итого за день	570	48.6	20.8	92.7	751
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-12г	Каша пшеничная рассыпчатая	250	10.6	10.8	59.2	376.4
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Батон нарезной	50	3.8	1.5	25.7	130.9
Пром.	Груша	100	0.4	0.3	10.3	45.5
	Итого за Завтрак	630	26.5	25	107.7	760.7
	Итого за день	630	26.5	25	107.7	760.7
	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					
54-3з	Помидор в нарезке	100	1.1	0.2	3.8	21.4
54-4о	Омлет с сыром	250	31.7	42.2	5	526.6
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Батон нарезной	50	3.8	1.5	25.7	130.9
	Итого за Завтрак	600	38.2	45	43.1	729.8
	Итого за день	600	38.2	45	43.1	729.8
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
54-3з	Помидор в нарезке	100	1.1	0.2	3.8	21.4
54-6о	Яйцо вареное	40	4.8	4	0.3	56.6
54-3г	Макароны отварные с сыром	250	13.2	11.4	47.8	346.2
54-34хн	Компот из яблок с лимоном	200	0.2	0.2	11	46.7
Пром.	Батон нарезной	50	3.8	1.5	25.7	130.9
	Итого за Завтрак	640	23.1	17.3	88.6	601.8
	Итого за день	640	23.1	17.3	88.6	601.8
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	50	11.6	14.8	0	179.2
54-3з	Помидор в нарезке	100	1.1	0.2	3.8	21.4
54-27к	Каша жидкая молочная манная	250	6.7	7.2	31.6	217.8
Пром.	Батон нарезной	100	7.5	2.9	51.4	261.7
Пром.	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6
	Итого за Завтрак	700	27.9	25.3	107	766.7
	Итого за день	700	27.9	25.3	107	766.7

	Неделя 1 Суббота					
	Завтрак					
54-20к	Каша жидкая молочная гречневая	250	8.9	7.2	33.4	234.2
54-6о	Яйцо вареное	40	4.8	4	0.3	56.6
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
	Итого за Завтрак	590	25.2	14.9	94.1	611.2
	Итого за день	590	25.2	14.9	94.1	611.2
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
54-3з	Помидор в нарезке	100	1.1	0.2	3.8	21.4
54-4о	Омлет с сыром	250	31.7	42.2	5	526.6
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	Итого за Завтрак	700	37.2	43.3	49.8	737.5
	Итого за день	700	37.2	43.3	49.8	737.5
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
54-6т	Сырники	250	49.1	14.3	41	489.4
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6
Пром.	молоко сгущенное с сахаром	60	4.3	5.1	33.3	196.4
Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8
	Итого за Завтрак	610	54.5	19.7	92.3	765.2
	Итого за день	610	54.5	19.7	92.3	765.2
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	50	11.6	14.8	0	179.2
54-25к	Каша жидкая молочная рисовая	250	6.6	6.8	35.8	230.7
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	Батон нарезной	50	3.8	1.5	25.7	130.9
	Итого за Завтрак	650	26.3	26.4	82.5	671.2
	Итого за день	650	26.3	26.4	82.5	671.2
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-12г	Каша пшеничная рассыпчатая	250	10.6	10.8	59.2	376.4
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
	Итого за Завтрак	580	19.3	20.2	86.6	605.2
	Итого за день	580	19.3	20.2	86.6	605.2
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-27к	Каша жидкая молочная манная	250	6.7	7.2	31.6	217.8
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Батон нарезной	50	3.8	1.5	25.7	130.9
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4

	Итого за Завтрак	630	22.6	21.5	79.6	601
	Итого за день	630	22.6	21.5	79.6	601
	Неделя 2 Суббота					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-20к	Каша жидкая молочная гречневая	250	8.9	7.2	33.4	234.2
Пром.	Сок яблочный	100	0.5	0.1	10.1	43.3
Пром.	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	35
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
	Итого за Завтрак	580	24.8	17.2	100.2	654.4
	Итого за день	580	24.8	17.2	100.2	654.4