



**Примерное 10-ти дневное меню
бесплатного 2-х разового питания для детей 12-18 лет**

2024-2025год

Оренбургская область - вариант 2 (12-18лет) МУП "Новосергиевка АКВА 2024-2025гг

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					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	250	6.6	6.8	35.8	230.7
27.01.2024.4	Напиток витаминизированный "Витошка" Какао с молоком	200	5.8	5	29	184.2
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1.7	0.3	9.9	48.9
	Итого за Завтрак	630	23.4	21.6	96.8	674.3
	Обед					
54-13з	Салат из свеклы отварной	100	1.3	4.5	7.6	76.1
54-3с	Рассольник Ленинградский	200	4.8	5.8	13.6	125.5
54-27м	Капуста тушеная с мясом птицы	300	25.2	12.3	15.6	274.5
54-3хн	Компот из чернослива	200	0.5	0.2	19.4	81.3
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Яблоко	140	0.6	0.6	13.7	62.2
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
	Итого за Обед	1040	39.5	24.4	111.2	822.2
	Итого за день	1670	62.9	46	208	1496.5
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
54-18з	Салат из свеклы с черносливом	100	1.4	5.4	12.9	106.2
54-11г	Картофельное пюре	200	4.1	7.1	26.4	185.8
54-25м	Курица тушеная с морковью	120	16.9	6.9	5.3	151.6
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.6
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
	Итого за Завтрак	670	30.7	23.4	77.8	645.3
	Обед					
54-11з	Салат из моркови и яблок	100	0.9	10.2	7.1	123.8
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5.9	7.1	12.7	138
54-6г	Рис отварной	180	4.3	5.8	43.7	244.2
54-4м	Котлета из говядины	120	21.9	20.9	19.7	354.3
54-5соус	Соус молочный натуральный	50	1.8	3.7	4.8	59.6
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Обед	960	39.3	48.4	122.7	1083
	Итого за день	1630	70	71.8	200.5	1728.3
	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					

53-19з	Масло сливочное (порциями)	15	0.1	10.9	0.2	99.1
54-2г	Макароны отварные с овощами	150	4.7	6.2	26.5	180.7
54-8м	Тефтели из говядины паровые	120	16.3	14.3	10	234.1
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.6
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
	Итого за Завтрак	630	26.3	33.3	74.1	702
	Обед					
54-34з	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100	2.8	7.2	10.4	117.2
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5.2	2.8	18.5	119.6
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-6м	Биточек из говядины	120	21.9	20.9	19.7	354.3
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Обед	830	43.4	37.9	124.9	1013.2
	Итого за день	1460	69.7	71.2	199	1715.2
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-7т - для детей с целиакией	Творожно-пшеничная запеканка	250	18.8	8.8	22.2	242.8
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
Пром.	молоко сгущенное с сахаром	40	2.9	3.4	22.2	130.9
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.6
Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8
	Итого за Завтрак	670	33.4	21.8	79.6	647.1
	Обед					
54-7з	Салат из белокочанной капусты	100	2.5	10.1	10.4	143
54-8с	Суп гороховый	250	8.4	5.7	20.3	166.4
54-11г	Картофельное пюре	200	4.1	7.1	26.4	185.8
54-21м	Курица отварная	120	38.6	2.9	1.3	185.8
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	Итого за Обед	950	59.7	26.6	111.3	924.1
	Итого за день	1620	93.1	48.4	190.9	1571.2
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
54-10г	Картофель отварной в молоке	200	6	7.3	35.4	231.5
54-14р	Котлета рыбная любительская (минтай)	120	15.4	4.9	7.3	134.7
54-5соус	Соус молочный натуральный	50	1.8	3.7	4.8	59.6
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.6
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7

	Итого за Завтрак	620	30.7	19.3	79.4	613.1
	Обед					
54-9з	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками	100	1.4	10.1	6	120.9
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4.7	5.6	5.7	92.2
54-1г	Макароны отварные	180	6.4	5.9	39.4	236.2
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	120	17.4	17.6	9.7	266.3
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Обед	880	35.7	40.1	103.8	919.3
	Итого за день	1500	66.4	59.4	183.2	1532.4
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-6к	Каша вязкая молочная пшенная	250	10.4	12.7	47.1	343.6
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 ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.6
	Итого за Завтрак	630	26.1	26	90.1	697.2
	Обед					
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1.6	10.1	9.6	135.9
54-3с	Рассольник Ленинградский	200	4.8	5.8	13.6	125.5
54-12м	Плов с курицей	300	40.8	12.1	49.8	471.9
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	Итого за Обед	880	53.8	28.9	121.7	962.3
	Итого за день	1510	79.9	54.9	211.8	1659.5
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
54-11з	Салат из моркови и яблок	100	0.9	10.2	7.1	123.8
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-25м	Курица тушеная с морковью	120	16.9	6.9	5.3	151.6
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.6
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
	Итого за Завтрак	620	28.3	23.6	74.5	624.4
	Обед					
54-34з	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100	2.8	7.2	10.4	117.2
54-18с	Свекольник (со сметаной)	250	2.2	5.3	13.4	110.4
54-10г	Картофель отварной в молоке	200	6	7.3	35.4	231.5
54-14р	Котлета рыбная любительская (минтай)	120	15.4	4.9	7.3	134.7
54-5соус	Соус молочный натуральный	40	1.4	3	3.8	47.7
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8

Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	Итого за Обед	990	33.9	28.5	123.2	884.6
	Итого за день	1610	62.2	52.1	197.7	1509
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-21к	Каша вязкая молочная ячневая	250	9.1	11.6	42.6	311.3
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
Пром.	Апельсин	150	1.4	0.3	12.2	56.7
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.6
	Итого за Завтрак	680	25	24.2	86.7	662.8
	Обед					
54-7з	Салат из белокочанной капусты	100	2.5	10.1	10.4	143
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5.9	7.1	12.7	138
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-6м	Биточек из говядины	120	21.9	20.9	19.7	354.3
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	Итого за Обед	900	44.3	45.3	121.7	1072.7
	Итого за день	1580	69.3	69.5	208.4	1735.5
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
54-21з	Кукуруза сахарная	100	2.1	0.4	10.2	52.2
54-26м	Запеканка картофельная с говядиной	250	29.4	29	33.1	510.8
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.6
	Итого за Завтрак	600	35.3	29.9	70.4	691.1
	Обед					
54-13з	Салат из свеклы отварной	100	1.3	4.5	7.6	76.1
54-9с	Суп фасолевый	250	8.5	5.7	18	157.4
54-11г	Картофельное пюре	250	5.1	8.8	33	232.3
54-29м	Фрикадельки из говядины	120	16.4	14.6	8.1	229.4
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Яблоко	140	0.6	0.6	13.7	62.2
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	Итого за Обед	1140	37.7	35.1	120.1	947.4
	Итого за день	1740	73	65	190.5	1638.5
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-20к	Каша жидкая молочная гречневая	240	8.6	6.9	32.1	224.8
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4

Пром.	Джем из абрикосов	25	0.1	0	18	72.4
Пром.	Хлеб пшеничный	35	2.7	0.3	17.2	82
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
	Итого за Завтрак	655	22.1	17.9	94.1	624.7
	Обед					
54-11з	Салат из моркови и яблок	100	0.9	10.2	7.1	123.8
54-27с	Суп с рыбными консервами (сайра)	250	7.4	8.4	15.7	168.3
54-1г	Макаронны отварные	180	6.4	5.9	39.4	236.2
54-23м	Биточек из курицы	120	22.9	5.2	16	202.4
54-35хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.4	0	19.8	80.8
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	Итого за Обед	930	43.6	30.5	131.1	973.6
	Итого за день	1585	65.7	48.4	225.2	1598.3