

Примерное двухнедельное меню для образовательных учреждений продлённого дня на 2 недели (сентябрь 2024 учебного года)



Исполнитель:
Улигина Е.А.

Возрастная категория:		№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
1 неделя (понедельник)					Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
Полдник*																				
		62	Салат из свежеты отварной	60	0,84	3,63	11,60	56,00	7,70	3,36	0,00	0,64	121,09	12,54	0,20					
		289	Рагу из птицы	150/30	11,97	15,30	25,61	288,00	0,20	25,05	14,60	0,00	12,18	131,50	40,53	2,03				
		ПР	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	58,45	0,03	0,00	0,00	0,33	5,75	21,75	8,25	0,28				
		376	Чай с сахаром, лимон	200	0,53	0,00	9,47	40,00	0,27	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13	40,00				
		ПР	Печенье	20	0,85	1,13	6,97	41,45	0,02	0,00	13,00	0,26	8,20	17,40	3,00	0,20				
Итого:					16,17	20,31	65,73	483,90	8,22	28,41	27,60	14,19	48,90	303,47	66,45	42,71				
1 неделя (вторник)																				
Полдник*																				
		45	Салат из капусты	60	1,56	1,68	6,28	47,00	0,04	13,40	0,00	0,72	33,60	0,00	0,00	0,76				
		229	Рыба тушеная с овощами	50/30	14,71	4,81	10,31	143,41	0,10	0,48	13,34	0,69	59,26	187,69	28,74	0,83				
		312	Картофельное пюре	150	3,08	2,33	19,13	109,73	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,70	0,86				
		ПР	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	58,45	0,03	0,00	0,00	0,33	5,75	21,75	8,25	0,28				
		356	Кисель	200	0,24	0,12	35,76	145,08	0,00	80,00	0,00	0,18	8,20	6,42	0,96	0,28				
Итого:					21,57	9,19	83,56	503,67	1,33	97,63	46,49	2,07	145,06	292,81	64,65	3,01				
1 неделя (среда)																				
Полдник*																				
		98	Свекольник	250	2,33	4,73	10,33	93,25	0,15	7,90	0,00	2,43	16,55	34,95	28,00	1,03				
		ПР	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	58,45	0,03	0,00	0,00	0,33	5,75	21,75	8,25	0,28				
		349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96				
		ПР	Выпечка (в ассортименте)	50	4,23	9,14	25,41	200,82	0,03	0,05	71,18	0,42	26,73	9,89	57,23	0,63				

	Итого:		9,70	14,42	95,08	548,90	0,23	8,75	71,18	3,38	54,87	112,59	126,48	2,90
1 неделя (четверг)														
	Подлик*													
113	Суп-лапша домашняя на курином бульоне с кусочками курицы	250/25	3,57	3,39	18,84	120,15	0,05	1,31	0,00	0,39	41,40	243,90	18,90	0,66
ПР	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	58,45	0,03	0,00	0,00	0,33	5,75	21,75	8,25	0,28
376	Чай с сахаром	200	0,53	0,00	9,47	40,00	0,27	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13	40,00
ПР	Выпечка (в ассортименте)	50	4,23	9,14	25,41	200,82	0,03	0,05	71,18	0,42	26,73	9,89	57,23	0,63
	Итого:		10,31	12,78	65,80	419,42	0,38	1,36	71,18	14,74	96,01	287,27	86,51	41,57
1 неделя (пятница)														
	Подлик*													
52	Салат из свежлы отварной	60	0,84	3,63	11,60	56,00	7,70	3,36	0,00	0,00	0,64	121,09	12,54	0,20
289	Рагу овощное с курицей	150/30	12,56	11,72	15,20	217,00	0,07	11,33	14,60	0,00	108,20	36,80	38,70	1,92
ПР	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	58,45	0,03	0,00	0,00	0,33	5,75	21,75	8,25	0,28
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96
	Итого:		16,54	15,90	86,14	527,83	7,82	15,49	14,60	0,53	120,43	225,64	92,49	3,36
2 неделя (понедельник)														
	Подлик*													
62	Салат из моркови	60	1,56	1,68	6,28	47,00	0,04	0,00	0,72	33,60	0,00	0,00	12,00	0,76
312	Картофельное пюре	150	8,90	4,10	39,84	231,86	0,20	0,00	0,00	0,00	14,60	210,00	140,00	5,01
311	Гуляш из курицы	60	9,04	9,36	2,89	131,90	0,10	0,48	13,34	0,69	59,26	187,69	28,74	0,83
ПР	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	58,45	0,03	0,00	0,00	0,33	5,75	21,75	8,25	0,28
376	Чай с сахаром	200	0,53	0,00	9,47	40,00	0,27	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13	40,00
	Итого:		22,01	15,39	70,56	509,21	0,64	0,48	14,06	48,22	101,74	431,17	191,12	46,88
2 неделя (вторник)														
	Подлик*													
45	Салат из картофеля и соленого огурцы	60	0,54	2,08	3,40	42,64	0,02	4,80	0,00	0,00	8,52	0,00	0,00	0,28
202	Макаронные изделия отварные	150	5,10	7,50	28,50	201,90	0,06	0,00	0,00	1,95	12,00	34,50	7,50	0,75
279	Курица порционная с подливом	30/30	6,93	7,47	11,07	139,20	0,05	1,60	23,33	0,40	32,13	163,67	21,80	3,00
ПР	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	58,45	0,03	0,00	0,00	0,33	5,75	21,75	8,25	0,28

376	Кисель	200	0,24	0,12	35,76	145,08	0,00	80,00	0,00	0,18	8,20	6,42	0,96	0,28
Итого:			14,79	17,42	90,81	587,27	0,16	86,40	23,33	2,86	66,60	226,34	38,51	4,59
2 недели (среда)														
	Подлик*													
101	Суп картофельный с гречневой крупой на к/б	250	2,70	2,78	14,58	90,68	0,06	10,00	0,00	0,00	49,25	222,50	26,50	0,78
ПР	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	58,45	0,03	0,00	0,00	0,33	5,75	21,75	8,25	0,28
356	Чай с сахаром	200	0,53	0,00	9,47	40,00	0,27	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13	40,00
ПР	Выпечка (в ассортименте)	50	4,23	9,14	25,41	200,82	0,03	0,05	71,18	0,42	26,73	9,89	57,23	0,63
ПР	Фрукт	50	0,30	0,30	7,35	33,30	0,02	7,50	0,00	0,15	12,00	8,25	6,75	1,65
Итого:			9,74	12,47	68,89	423,25	0,14	17,55	71,18	14,50	115,86	274,12	100,86	43,34
2 недели (четверг)														
	Подлик*													
62	Салат " Пестрый "	60	0,60	2,70	6,45	51,00	0,02	2,23	0,00	0,79	15,33	0,00	5,44	0,00
202	Картофель отварной с маслом	150/5	5,10	7,50	28,50	201,90	0,06	0,00	0,00	1,95	12,00	34,50	7,50	0,75
279	Курица порционная с подливом	30/30	6,93	7,47	11,07	139,20	0,05	1,16	23,33	0,40	32,13	163,67	21,80	3,00
ПР	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	58,45	0,03	0,00	0,00	0,33	5,75	21,75	8,25	0,28
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96
ПР	Выпечка (в ассортименте)	50	4,23	9,14	25,41	200,82	0,03	0,05	71,18	0,42	26,73	9,89	57,23	0,63
Итого:			20,00	27,36	130,77	847,75	0,21	4,24	94,51	4,09	97,78	275,81	133,22	5,62
2 недели (пятница)														
	Подлик*													
82	Борщ с картофелем и капустой на к/б	250	1,83	4,90	11,75	98,40	0,05	10,30	0,00	2,40	34,45	53,03	26,20	1,18
ПР	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	58,45	0,03	0,00	0,00	0,33	5,75	21,75	8,25	0,28
376	Чай с сахаром	200	0,53	0,00	9,47	40,00	0,27	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13	40,00
ПР	Печенье	20	0,85	1,13	6,97	41,45	0,02	0,00	13,00	0,26	8,20	17,40	3,00	0,20
Итого:			5,19	6,28	40,27	238,30	0,37	10,30	13,00	16,59	70,53	103,91	39,58	41,66