

СОГЛАСОВАНО:



УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "БРИЗ"

Е.А.Шулина



Примерное двухнедельное меню для образовательных учреждений продлённого дня на 2 полугодие 2025 учебного года

Возрастная категория:

Возрастная категория:						
№ рецеп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Ккал
			Б	Ж	У	
I неделя (понедельник)						
	Полдник*					
139	Гречка с курицей по-купечески	180	12,08	12,30	29,97	264,78
310	Компот из сухофруктов	200	0,50	0,10	30,90	123,00
573	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,50
Итого:			14,48	12,60	73,17	446,28
I неделя (вторник)						
	Полдник*					
134	Фрикадельки куриные тушеные в соусе	80	4,00	8,87	5,07	69,07
146	Картофельное пюре	150	3,08	3,70	32,03	190,25
300	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	9,10	36,00
573	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,50
Итого:			9,18	12,77	58,50	353,82
I неделя (среда)						
	Полдник*					
65/132	Суп картофельный с бобовыми, с гренками и курицей	250/20/20	15,20	10,60	38,80	330,80
300	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	9,10	36,00
581	Пряник	30	1,77	1,41	22,50	109,80
573	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,50
Итого:			19,07	12,21	82,70	535,10
I неделя (четверг)						
	Полдник*					
68/132	Суп-лапша домашняя на курином бульоне с кусочками курицы	250/20	9,20	7,60	13,90	175,20
300	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	9,10	36,00
582	Печенье	20	1,50	1,96	14,88	83,00
573	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,50
Итого:			12,80	9,76	50,18	352,70
I неделя (пятница)						
	Полдник*					
138	Плов из птицы	180	10,98	11,88	19,98	240,30
300	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	9,10	36,00
573	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,50
Итого:			13,08	12,08	41,38	334,80

2 неделя (понедельник)						
	Полдник*					
290	Птица тушеная в соусе	80	6,80	10,27	15,92	129,60
183	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150/5	8,83	5,67	32,58	260,00
310	Компот из сухофруктов	200	0,50	0,10	30,90	123,00
573	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,50
Итого:			18,03	16,24	91,70	571,10
2 неделя (вторник)						
	Полдник*					
134	Фрикадельки куриные тушеные в соусе	80	4,00	8,87	5,07	69,07
227	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,42	3,67	20,10	194,20
300	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	9,10	36,00
573	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,50
Итого:			11,52	12,74	46,57	357,77
2 неделя (среда)						
	Полдник*					
68/132	Суп-лапша домашняя на курином бульоне с кусочками курицы	250/20	9,20	7,60	13,90	175,20
300	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	9,10	36,00
582	Печенье	20	1,50	1,96	14,88	83,00
573	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,50
Итого:			12,80	9,76	50,18	352,70
2 неделя (четверг)						
	Полдник*					
139	Гречка с курицей по-купечески	180	12,08	12,30	29,97	264,78
300	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	9,10	36,00
573	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,50
Итого:			14,18	12,50	51,37	359,28
2 неделя (пятница)						
	Полдник*					
65/132	Суп картофельный с бобовыми, с гренками и курицей	250/20/20	15,20	10,60	38,80	330,80
300	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	9,10	36,00
581	Пряник	30	1,77	1,41	22,50	109,80
573	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,50
Итого:			19,07	12,21	82,70	535,10