

# 10 дневное меню на 2024-2025

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	<b>Неделя 1 Понедельник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-2м	Гуляш из говядины	90	15.3	14.9	3.5	208.9
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	35
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>600</b>	<b>29.1</b>	<b>21.9</b>	<b>83.1</b>	<b>646.1</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>600</b>	<b>29.1</b>	<b>21.9</b>	<b>83.1</b>	<b>646.1</b>
	<b>Неделя 1 Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-12м	Плов с курицей	250	34	10.1	41.5	393.3
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>610</b>	<b>39.5</b>	<b>10.9</b>	<b>100.7</b>	<b>659.3</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>610</b>	<b>39.5</b>	<b>10.9</b>	<b>100.7</b>	<b>659.3</b>
	<b>Неделя 1 Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2.3	3	0	35.8
54-21г	Горошница	150	14.5	1.3	33.8	204.8
54-14р	Котлета рыбная любительская (минтай)	90	11.5	3.7	5.5	101
Пром.	Сок апельсиновый	200	1.4	0.2	26.4	113
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>520</b>	<b>34.4</b>	<b>15.9</b>	<b>95.4</b>	<b>661.3</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>520</b>	<b>34.4</b>	<b>15.9</b>	<b>95.4</b>	<b>661.3</b>
	<b>Неделя 1 Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2.3	3	0	35.8
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-4м	Котлета из говядины	90	16.4	15.7	14.8	265.7
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>510</b>	<b>28.8</b>	<b>24.1</b>	<b>83.8</b>	<b>666.8</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>510</b>	<b>28.8</b>	<b>24.1</b>	<b>83.8</b>	<b>666.8</b>
	<b>Неделя 1 Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7

54-18м	Печень говяжья по-строгановски	90	15.1	14.3	6	212.8
Пром.	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>28.9</b>	<b>21.2</b>	<b>91.7</b>	<b>673.7</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>500</b>	<b>28.9</b>	<b>21.2</b>	<b>91.7</b>	<b>673.7</b>
	<b>Неделя 2 Понедельник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-11м	Плов из отварной говядины	250	19.1	18.4	48.2	435.3
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>510</b>	<b>24.2</b>	<b>18.8</b>	<b>97.6</b>	<b>656.9</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>510</b>	<b>24.2</b>	<b>18.8</b>	<b>97.6</b>	<b>656.9</b>
	<b>Неделя 2 Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-2м	Гуляш из говядины	90	15.3	14.9	3.5	208.9
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>28.3</b>	<b>21.7</b>	<b>75.6</b>	<b>611.1</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>500</b>	<b>28.3</b>	<b>21.7</b>	<b>75.6</b>	<b>611.1</b>
	<b>Неделя 2 Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-18м	Печень говяжья по-строгановски	90	15.1	14.3	6	212.8
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>25.2</b>	<b>19.6</b>	<b>74.8</b>	<b>577</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>500</b>	<b>25.2</b>	<b>19.6</b>	<b>74.8</b>	<b>577</b>
	<b>Неделя 2 Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-21г	Горошница	150	14.5	1.3	33.8	204.8
54-5м	Котлета из курицы	90	17.2	3.9	12	151.8
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
Пром.	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	2	0.4	11.9	58.7
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>600</b>	<b>38.5</b>	<b>6.5</b>	<b>113.7</b>	<b>666.7</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>600</b>	<b>38.5</b>	<b>6.5</b>	<b>113.7</b>	<b>666.7</b>
	<b>Неделя 2 Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-12м	Плов с курицей	250	34	10.1	41.5	393.3
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	30	2.3	0.2	14.8	70.3

	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>510</b>	<b>39.1</b>	<b>10.5</b>	<b>90.9</b>	<b>614.9</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>510</b>	<b>39.1</b>	<b>10.5</b>	<b>90.9</b>	<b>614.9</b>