

Организация: МБОУ "Ключевская СОШ"
 Название меню: ЛДП 7-11 лет
 Возрастная категория: от 7 до 11 лет
 Характеристика питающихся: Без особенностей
 Срок действия меню: 02.06.2025 - 02.07.2025

№ рецеп	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергети
		г	г	г	г	ккал
	Понедельник, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	40	9,3	11,8	0	143,3
54-16к	Каша "Дружба"	210	5,2	6,2	25,2	177,4
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
Пром.	Батон простой	70	5,6	0,7	34,4	166,2
	Итого за Завтрак	520	24	21,6	70,8	572,9
	Обед					
54-3з	Помидор в нарезке	100	1,1	0,2	3,8	21,4
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4,8	2,2	15,5	100,9
54-10м	Капуста тушеная с мясом	200	22	22	13,3	339,4
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 ржано-пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4
	Итого за Обед	800	35,4	25,4	95,9	753,9
	Итого за день	1320	59,4	47	166,7	1326,8
	Вторник, 1 неделя					
	Завтрак					
54-6т	Сырники	200	39,3	11,5	32,8	391,5
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9
Пром.	Банан	150	2,3	0,8	31,5	141,8
Пром.	молоко сгущенное с сахаром	20	1,4	1,7	11,1	65,5
	Итого за Завтрак	570	44,6	15,1	84	649,7
	Обед					
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,6	10,1	9,6	135,9
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	200	8,6	6,1	13,9	144,9
54-12м	Плов с курицей	200	27,2	8,1	33,2	314,6
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
	Итого за Обед	800	44,6	25,4	110,1	848,2
	Итого за день	1370	89,2	40,5	194,1	1497,9
	Среда, 1 неделя					
	Завтрак					
54-19к	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,5	4,5	17,9	134,2
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Повидло яблочное	30	0,1	0	19,5	78,5

Пром.	Батон простой	80	6,4	0,8	39,3	189,9
	Итого за Завтрак	510	16,7	8,8	89,2	503
	Обед					
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,1	1,8	37,5
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	50	11,6	14,8	0	179,2
54-6с	Суп картофельный с клецками	200	4,6	3,3	11,4	93,6
54-1г	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14,1	5,8	4,4	126,4
54-22хн	Кисель из вишни	200	0,2	0	12,9	52,9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
	Итого за Обед	860	43,4	32,9	106,8	897,6
	Итого за день	1370	60,1	41,7	196	1400,6
	Четверг, 1 неделя					
	Завтрак					
54-2к	Каша вязкая молочная кукурузная	200	7,2	9,2	44	287,8
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
Пром.	Повидло яблочное	30	0,1	0	19,5	78,5
Пром.	Батон простой	70	5,6	0,7	34,4	166,2
	Итого за Завтрак	500	16,8	12,8	109,1	618,5
	Обед					
54-8с	Суп гороховый	200	6,7	4,6	16,3	133,1
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8,5	47,9	311,6
54-5м	Котлета из курицы	75	14,3	3,2	10	126,5
54-3соус	Соус красный основной	60	2	1,5	5,3	42,4
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4
	Итого за Обед	855	42,8	19,1	139,4	899,5
	Итого за день	1355	59,6	31,9	248,5	1518
	Пятница, 1 неделя					
	Завтрак					
54-27к	Каша жидкая молочная манная	200	5,3	5,7	25,3	174,2
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Батон простой	60	4,8	0,6	29,5	142,4
Пром.	Банан	180	2,7	0,9	37,8	170,1
	Итого за Завтрак	640	13	7,2	99	513,5
	Обед					
54-16з	Винегрет с растительным маслом	100	1,2	8,9	6,7	111,9
54-18с	Свекольник (со сметаной)	200	1,8	4,3	10,7	88,3
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	200	24,8	6,2	17,6	225,6
Пром.	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4
	Итого за Обед	820	37,4	20,8	108,5	770,4

	Итого за день	1460	50,4	28	207,5	1283,9
	Суббота, 1 неделя					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	20	0,2	14,5	0,3	132,2
54-26к	Каша жидкая молочная рисовая	210	4,8	6	25,5	175,6
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9
Пром.	Батон простой	70	5,6	0,7	34,4	166,2
	Итого за Завтрак	500	12,2	22,3	68,8	524,9
	Обед					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	50	11,6	14,8	0	179,2
54-3с	Рассольник Ленинградский	200	4,8	5,8	13,6	125,5
54-3м	Голубцы ленивые	170	14,3	13	10,9	218,1
54-1соус	Соус сметанный	50	0,7	4,1	1,6	46,5
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 ржано-пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4
Пром.	Яблоко	120	0,5	0,5	11,8	53,3
	Итого за Обед	890	39,4	39,2	101,2	914,8
	Итого за день	1390	51,6	61,5	170	1439,7
	Понедельник, 2 неделя					
	Завтрак					
П/Ф	Блины, полуфабрикат	200	9,6	5,5	59,3	324,8
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	молоко сгущенное с сахаром	20	1,4	1,7	11,1	65,5
Пром.	Банан	150	2,3	0,8	31,5	141,8
	Итого за Завтрак	570	18	11,5	114,4	632,5
	Обед					
54-3з	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-6с	Суп картофельный с клецками	200	4,6	3,3	11,4	93,6
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	200	5,9	7	40,7	249,5
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14,1	5,8	4,4	126,4
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,1	65,4
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4
	Итого за Обед	860	32,9	17,4	117,4	758,9
	Итого за день	1430	50,9	28,9	231,8	1391,4
	Вторник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-25к	Каша жидкая молочная пшеничная	200	6	6,3	27,2	189,3
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
Пром.	Печенье	50	3,8	4,9	37,2	207,9
Пром.	Батон простой	70	5,6	0,7	34,4	166,2
	Итого за Завтрак	520	19,3	14,8	110	649,4
	Обед					

54-6з	Салат из белокочанной капусты с помидора	60	1,4	6,6	2,1	73,5
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	200	8,6	6,1	13,9	144,9
54-21г	Горошница	150	14,5	1,3	33,8	204,8
54-24м	Шницель из курицы	100	19,1	4,3	13,4	168,6
Пром.	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2
	Итого за Обед	810	51,8	19,5	128,7	897,2
	Итого за день	1330	71,1	34,3	238,7	1546,6
	Среда, 2 неделя					
	Завтрак					
54-21к	Каша вязкая молочная ячневая	200	7,2	9,3	34,1	249
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Батон простой	50	4	0,5	24,6	118,7
Пром.	Груша	180	0,7	0,5	18,5	81,9
	Итого за Завтрак	630	12,1	10,4	83,8	477,5
	Обед					
54-11з	Салат из моркови и яблок	60	0,5	6,1	4,3	74,3
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	50	11,6	14,8	0	179,2
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,7	5,6	5,7	92,2
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8,5	47,9	311,6
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14,1	5,8	4,4	126,4
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 ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2
	Итого за Обед	890	47,7	41,7	107,7	997,3
	Итого за день	1520	59,8	52,1	191,5	1474,8
	Четверг, 2 неделя					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	20	0,2	14,5	0,3	132,2
54-16к	Каша "Дружба"	200	5	5,9	24	168,9
54-45гн	Чай с сахаром	200	0,1	0	5,2	21,4
Пром.	Печенье	50	3,8	4,9	37,2	207,9
Пром.	Батон простой	50	4	0,5	24,6	118,7
	Итого за Завтрак	520	13,1	25,8	91,3	649,1
	Обед					
54-2з	Огурец в нарезке	100	0,8	0,1	2,5	14,1
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,2	2,8	18,5	119,6
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
54-21р	Тефтели рыбные (минтай)	80	10,3	6,4	10,1	138,9
54-3соус	Соус красный основной	50	1,6	1,2	4,5	35,3
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,1	65,4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
	Итого за Обед	880	28,6	17	114	723,9

	Итого за день	1400	41,7	42,8	205,3	1373
	Пятница, 2 неделя					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-27к	Каша жидкая молочная манная	200	5,3	5,7	25,3	174,2
54-22хн	Кисель из вишни	200	0,2	0	12,9	52,9
Пром.	Печенье	50	3,8	4,9	37,2	207,9
Пром.	Батон простой	40	3,2	0,4	19,6	95
	Итого за Завтрак	500	12,6	18,3	95,1	596,1
	Обед					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	40	9,3	11,8	0	143,3
54-8с	Суп гороховый	200	6,7	4,6	16,3	133,1
54-12м	Плов с курицей	200	27,2	8,1	33,2	314,6
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9
Пром.	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2
	Итого за Обед	890	52,6	27,2	118,1	927,3
	Итого за день	1390	65,2	45,5	213,2	1523,4
	Суббота, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	40	9,3	11,8	0	143,3
П/Ф	Блины, полуфабрикат	200	9,6	5,5	59,3	324,8
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Батон простой	40	3,2	0,4	19,6	95
Пром.	молоко сгущенное с сахаром	20	1,4	1,7	11,1	65,5
	Итого за Завтрак	500	23,7	19,5	96,6	656,5
	Обед					
54-10з	Салат из капусты с овощами	100	2,8	6,7	2,8	83,3
54-4с	Рассольник домашний	200	4,6	5,7	11,6	116,1
54-1г	Макароны отварные	200	7,1	6,6	43,7	262,4
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14,1	5,8	4,4	126,4
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2
	Итого за Обед	880	38,9	29,1	110,5	860,6
	Итого за день	1380	62,6	48,6	207,1	1517,1
		Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
	Средние показатели за Завтрак	540	18,84	15,68	92,68	586,97
	Средние показатели за Обед	852,92	41,29	26,23	113,19	854,13
	Средние показатели за период	1392,9	60,1	41,9	205,9	1441,1