

Организация: ООО "Ириклинский Торговый Дом"
Название меню: Оренбургская область Вариант 2 (КУМАК)
Возрастная категория: от 7 до 11 лет
Характеристика питающихся: Без особенностей
Срок действия меню: 01.09.2024 - 31.12.2024

№ рецептуры	Название блюда	Масса г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал
Понедельник, 1 неделя						
Завтрак						
54-2з	Огурец в нарезке	60	0.5	0.1	1.5	8.5
54-12м	Плов с курицей	250	34	10.1	41.5	393.3
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
Итого за Завтрак		595	41	11	87.3	611.9
Итого за день		595	41	11	87.3	611.9
Вторник, 1 неделя						
Завтрак						
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-29м	Фрикадельки из говядины	100	13.7	12.2	6.8	191.2
54-3соус	Соус красный основной	50	1.6	1.2	4.5	35.3
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб пшеничный	55	4.2	0.4	27.1	128.9
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
Итого за Завтрак		575	26.3	19	84.5	614.3
Итого за день		575	26.3	19	84.5	614.3
Среда, 1 неделя						
Завтрак						
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	200	5.9	7	40.7	249.5
54-21м	Курица отварная	70	22.5	1.7	0.8	108.4
54-2соус	Соус белый основной	50	1.4	1.9	2.2	31.2

54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
	Итого за Завтрак	605	37.7	12.5	90.2	623.3
	Итого за день	605	37.7	12.5	90.2	623.3

Четверг, 1 неделя

Завтрак

54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	200	5.3	5.4	28.7	184.5
54-6о	Яйцо вареное	80	9.6	8.1	0.5	113.1
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0.2	5	25.6
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Завтрак	650	27.5	22.3	76.2	615.5
	Итого за день	650	27.5	22.3	76.2	615.5

Пятница, 1 неделя

Завтрак

54-11з	Салат из моркови и яблок	100	0.9	10.2	7.1	123.8
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13.9	7.4	6.3	147.3
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 ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
	Итого за Завтрак	635	24.4	23.8	77.7	621.7
	Итого за день	635	24.4	23.8	77.7	621.7

Понедельник, 2 неделя

Завтрак

54-1г	Макароны отварные	200	7.1	6.6	43.7	262.4
54-5м	Котлета из курицы	90	17.2	3.9	12	151.8
54-1соус	Соус сметанный	50	0.7	4.1	1.6	46.5

54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
	Итого за Завтрак	605	29.9	15.2	91.8	624
	Итого за день	605	29.9	15.2	91.8	624

Вторник, 2 неделя

Завтрак

54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	5.1	3.1	62.4
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	240	29.8	7.5	21.1	270.7
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1.7	0.3	9.9	48.9
	Итого за Завтрак	625	41.8	16.9	76.1	623
	Итого за день	625	41.8	16.9	76.1	623

Среда, 2 неделя

Завтрак

54-24к	Каша жидкая молочная пшенная	200	8.3	10.1	37.6	274.9
54-6о	Яйцо вареное	80	9.6	8.1	0.5	113.1
54-22хн	Кисель из вишни	200	0.2	0	12.9	52.9
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0.2	5	25.6
Пром.	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	35
	Итого за Завтрак	645	23.7	19	88.1	618.7
	Итого за день	645	23.7	19	88.1	618.7

Четверг, 2 неделя

Завтрак

54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	90	13	13.2	7.3	199.7
54-3соус	Соус красный основной	50	1.6	1.2	4.5	35.3
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8

Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	15	1	0.2	5.9	29.3
	Итого за Завтрак	545	27	21.3	79.9	619.7
	Итого за день	545	27	21.3	79.9	619.7

Пятница, 2 неделя

Завтрак

54-6з	Салат из белокочанной капусты с помидорами	60	1.4	6.6	2.1	73.5
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4
54-2м	Гуляш из говядины	100	17	16.5	3.9	232.1
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0.2	5	25.6
	Итого за Завтрак	575	26.5	29	61.8	614.6
	Итого за день	575	26.5	29	61.8	614.6

	Масса г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал
Средние показатели за Завтрак	605.5	30.58	19	81.36	618.67
Средние показатели за период	605.5	30.6	19	81.4	618.7
B1	B2	A	D	C	
мг	мг	мкг	рет.эк	мкг	мг
	0.29	0.32	0	0.5	15.08
	0.3	0.3	0	0.5	15.1
Na	K	Ca	Mg	P	
мг	мг	мг	мг	мг	
	796.7	0	260.23	119.57	398.35
	796.7	0	260.2	119.6	398.4
Fe	I	Se	F		
мг	мкг	мкг	мкг		
	5.62	73.23	28.62	215.91	
	5.6	73.2	28.6	215.9	