

Меню для 1-4 классов (основное)

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 1 Понедельник					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-29к	Каша вязкая из хлопьев овсяных "Геркулес"	250	10.2	14	40.5	328.8
54-45гн	Чай с сахаром	200	0.1	0	5.2	21.4
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Итого за Завтрак	640	22.3	23.8	85	642.7
	Обед					
54-23з	Маринад овощной с томатом	40	0.6	3.5	3.9	49.8
54-10з	Салат из капусты с овощами	100	2.8	6.7	2.8	83.3
54-31с	Суп картофельный с рыбой	250	13.7	4.8	18.6	172.7
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	60	8.7	8.8	4.9	133.1
54-3хн	Компот из чернослива	200	0.5	0.2	19.4	81.3
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0.7	20	102.5
	Итого за Обед	920	38	30.5	118.9	902.7
	Итого за день	1560	60.3	54.3	203.9	1545.4
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-2к	Каша вязкая молочная кукурузная	200	7.2	9.2	44	287.8
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.	Груша	100	0.4	0.3	10.3	45.5
	Итого за Завтрак	570	17	20.8	96.4	640.4
	Обед					
54-11з	Салат из моркови и яблок	100	0.9	10.2	7.1	123.8
54-22с	Борщ с капустой и картофелем	250	5.4	4.3	9.3	97.9
54-6г	Рис отварной	150	3.6	4.8	36.4	203.5
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13.9	7.4	6.3	147.3
54-4хн	Компот из изюма	200	0.4	0.1	18.3	75.9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0.7	20	102.5
	Итого за Обед	920	32.8	28	126.9	891.5
	Итого за день	1490	49.8	48.8	223.3	1531.9
	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					
54-25к	Каша жидкая молочная пшенная	250	7.5	7.8	33.9	236.6
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5

Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Повидло яблочное	20	0.1	0	13	52.3
	Итого за Завтрак	630	15.3	9.9	106	574.9
	Обед					
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	5.1	3.1	62.4
54-9с	Суп фасолевый	250	8.5	5.7	18	157.4
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	150	4.4	5.3	30.5	187.1
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 ржаной	60	4	0.7	20	102.5
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого за Обед	920	36.8	23.1	118.4	829.3
	Итого за день	1550	52.1	33	224.4	1404.2
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
54-1г	Запеканка из творога	150	29.7	10.7	21.6	301.3
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	60	4	0.7	20	102.5
Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8
	Итого за Завтрак	570	39.4	12.1	85.6	609
	Обед					
54-16з	Винегрет с растительным маслом	100	1.2	8.9	6.7	111.9
54-8с	Суп гороховый	250	8.4	5.7	20.3	166.4
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-23м	Биточек из курицы	100	19.1	4.3	13.4	168.6
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0.7	20	102.5
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого за Обед	920	45.7	26.5	135.7	965.3
	Итого за день	1490	85.1	38.6	221.3	1574.3
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-21к	Каша вязкая молочная ячневая	250	9.1	11.6	42.6	311.3
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.	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	35
	Итого за Завтрак	640	21.7	21.3	86.2	622.3
	Обед					
54-13з	Салат из свеклы отварной	100	1.3	4.5	7.6	76.1
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5.8	7	7.1	115.3
54-1г	Макароньы отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	100	14.5	14.6	8.1	221.9
Пром.	Сок виноградный	200	0.6	0.4	32.6	136.4
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0.7	20	102.5
	Итого за Обед	920	36.1	32.6	137.7	989.6

	Итого за день	1560	57.8	53.9	223.9	1611.9
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-13к	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8.1	9.2	38.6	270.3
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Груша	100	0.4	0.3	10.3	45.5
	Итого за Завтрак	570	17.1	20.2	89.7	608.5
	Обед					
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1.6	10.1	9.6	135.9
54-4с	Рассольник домашний	250	5.7	7.1	14.5	145.1
54-12м	Плов с курицей	250	34	10.1	41.5	393.3
54-4хн	Компот из изюма	200	0.4	0.1	18.3	75.9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0.7	20	102.5
	Итого за Обед	920	50.3	28.6	133.4	993.3
	Итого за день	1490	67.4	48.8	223.1	1601.8
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
54-26к	Каша жидкая молочная рисовая	250	5.7	7.2	30.3	209
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Повидло яблочное	20	0.1	0	13	52.3
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого за Завтрак	630	11	8.2	89.2	474.2
	Обед					
54-17з	Салат из моркови и чернослива	100	1.6	0.3	21.5	94.6
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6	2.7	19.4	126.1
54-27м	Капуста тушеная с мясом птицы	250	21	10.3	13	228.7
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0.7	20	102.5
	Итого за Обед	920	37.7	14.5	123.2	773.5
	Итого за день	1550	48.7	22.7	212.4	1247.7
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-19к	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6.9	5.7	22.3	167.8
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого за Завтрак	640	24.1	18.8	72.4	554.1
	Обед					
54-10з	Салат из капусты с овощами	100	2.8	6.7	2.8	83.3
54-11с	Суп крестьянский с крупой (крупя рисовая)	250	6.2	7.2	14.1	146.1

54-21г	Горошница	150	14.5	1.3	33.8	204.8
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13.9	7.4	6.3	147.3
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0.7	20	102.5
	Итого за Обед	720	46	23.8	106.5	824.6
	Итого за день	1360	70.1	42.6	178.9	1378.7
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-27к	Каша жидкая молочная манная	250	6.7	7.2	31.6	217.8
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Груша	100	0.4	0.3	10.3	45.5
	Итого за Завтрак	620	15.7	18.2	82.7	556
	Обед					
54-18з	Салат из свеклы с черносливом	100	1.4	5.4	12.9	106.2
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	250	10.8	7.6	17.4	181.1
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	250	31	7.8	22	282
54-25хн	Кисель из клюквы	200	0.1	0	14	56.8
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0.7	20	102.5
	Итого за Обед	920	51.9	22	115.8	869.2
	Итого за день	1540	67.6	40.2	198.5	1425.2
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
54-16к	Каша "Дружба"	250	6.2	7.4	30	211.2
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.	Повидло яблочное	20	0.1	0	13	52.3
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
	Итого за Завтрак	630	14	9.5	102.1	549.5
	Обед					
54-34з	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100	2.8	7.2	10.4	117.2
54-19с	Борщ с фасолью	250	3.9	6.4	15.4	134.4
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	100	14.5	14.6	8.1	221.9
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0.7	20	102.5
	Итого за Обед	920	38.5	35.7	139.1	1031.3
	Итого за день	1550	52.5	45.2	241.2	1580.8