

Основное организационное меню для обучающихся 1-4 классов

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					
54-6к	Каша вязкая молочная пшенная	220	9.1	11.1	41.4	302.4
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8
	Итого за Завтрак	570	17.7	14.6	85.3	543.4
	Обед					
54-11з	Салат из моркови и яблок	100	0.9	10.2	7.1	123.8
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5.9	7.1	12.7	138
54-12м	Плов с курицей	250	34	10.1	41.5	393.3
Пром.	Сок персиковый	200	0.6	0	33	134.4
Пром.	Хлеб ржаной	100	6.6	1.2	33.4	170.8
	Итого за Обед	900	48	28.6	127.7	960.3
	Итого за день	1470	65.7	43.2	213	1503.7
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-13к	Каша вязкая молочная пшеничная	220	8.9	10.2	42.5	297.3
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5.3	0.6	34.4	164.1
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Итого за Завтрак	600	14.9	18.5	93.2	598.7
	Обед					
54-25с	Суп гороховый	200	6.5	2.8	14.9	110.9
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-5м	Котлета из курицы	120	22.9	5.2	16	202.4
54-3соус	Соус красный основной	30	1	0.7	2.7	21.2
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб ржаной	100	6.6	1.2	33.4	170.8
	Итого за Обед	800	45.7	16.2	122.7	820
	Итого за день	1400	60.6	34.7	215.9	1418.7
	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
54-2т	Запеканка из творога с морковью	200	20.8	12.2	35	332.7
54-1гн	Чай без сахара	200	0.2	0	0.1	1.4
Пром.	Повидло абрикосовое	35	0.1	0	22.4	90
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	Итого за Завтрак	505	29.5	18.5	82.1	613
	Обед					
54-2з	Огурец в нарезке	70	0.6	0.1	1.8	9.9
54-18с	Свекольник (со сметаной)	250	2.2	5.3	13.4	110.4

54-9м	Жаркое по-домашнему	250	25.1	23.4	21.5	397.4
54-25хн	Кисель из клюквы	200	0.1	0	14	56.8
Пром.	Хлеб ржаной	100	6.6	1.2	33.4	170.8
	Итого за Обед	870	34.6	30	84.1	745.3
	Итого за день	1375	64.1	48.5	166.2	1358.3
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
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.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	Итого за Завтрак	610	14.7	19.9	94.9	617
	Обед					
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5.8	7	7.1	115.3
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
619	тефтели мясные	120	17.6	22.5	16.4	338.4
54-4соус	Соус сметанный натуральный	30	0.9	4.9	2	55.8
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6
Пром.	Хлеб ржаной	100	6.6	1.2	33.4	170.8
	Итого за Обед	850	36.4	40.6	101.6	918.7
	Итого за день	1460	51.1	60.5	196.5	1535.7
	Неделя 1 Пятница					
	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
54-6о	Яйцо вареное	40	4.8	4	0.3	56.6
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	Итого за Завтрак	500	18.7	20.9	62.8	514.5
	Обед					
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	250	10.8	7.6	17.4	181.1
54-6г	Рис отварной	170	4.1	5.5	41.3	230.7
54-7р	Рыба, припущенная в молоке (минтай)	120	15.7	9	3.5	158
54-6хн	Компот из вишни	200	0.3	0.1	10.2	42.8
Пром.	Хлеб ржаной	100	6.6	1.2	33.4	170.8
	Итого за Обед	840	37.5	23.4	105.8	783.4
	Итого за день	1340	56.2	44.3	168.6	1297.9
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-16к	Каша "Дружба"	200	5	5.9	24	168.9
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	Итого за Завтрак	560	13.7	16.7	68	476
	Обед					

54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5.9	7.1	12.7	138
2391	запеканка картофельная с мясом	250	19.5	21.5	36.8	418.3
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб ржаной	100	6.6	1.2	33.4	170.8
	Итого за Обед	800	32.5	29.8	102.7	808.1
	Итого за день	1360	46.2	46.5	170.7	1284.1
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-13к	Каша вязкая молочная пшеничная	220	8.9	10.2	42.5	297.3
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5.3	0.6	34.4	164.1
	Итого за Завтрак	520	21.4	19.7	83.3	595.7
	Обед					
54-3с	Рассольник Ленинградский	250	5.9	7.2	17	156.9
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-25м	Курица тушеная с морковью	120	16.9	6.9	5.3	151.6
Пром.	Хлеб ржаной	100	6.6	1.2	33.4	170.8
Пром.	Сок персиковый	200	0.6	0	33	134.4
	Итого за Обед	820	38.2	21.6	124.6	847.4
	Итого за день	1340	59.6	41.3	207.9	1443.1
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
54-2т	Запеканка из творога с морковью	200	20.8	12.2	35	332.7
54-6о	Яйцо вареное	40	4.8	4	0.3	56.6
54-1гн	Чай без сахара	200	0.2	0	0.1	1.4
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5.3	0.6	34.4	164.1
Пром.	Повидло яблочное	30	0.1	0	19.5	78.5
	Итого за Завтрак	540	31.2	16.8	89.3	633.3
	Обед					
54-7з	Салат из белокочанной капусты	70	1.8	7.1	7.3	100.1
54-8с	Суп гороховый	250	8.4	5.7	20.3	166.4
54-12м	Плов с курицей	250	34	10.1	41.5	393.3
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6
Пром.	Хлеб ржаной	100	6.6	1.2	33.4	170.8
	Итого за Обед	870	51	24.2	112.4	872.2
	Итого за день	1410	82.2	41	201.7	1505.5
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-21к	Каша вязкая молочная ячневая	220	8	10.2	37.5	274
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Итого за Завтрак	580	17	21.8	84.5	602.1
	Обед					
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5.8	7	7.1	115.3
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4

54-4м	Котлета из говядины	120	21.9	20.9	19.7	354.3
54-4соус	Соус сметанный натуральный	30	0.9	4.9	2	55.8
54-21хн	Кисель из брусники	200	0.1	0.1	14.8	60.7
Пром.	Хлеб ржаной	100	6.6	1.2	33.4	170.8
	Итого за Обед	850	38.4	39.4	96.8	896.3
	Итого за день	1430	55.4	61.2	181.3	1498.4
	Неделя 2 Пятница					
	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
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5.3	0.6	34.4	164.1
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Итого за Завтрак	580	11.3	14.1	76.2	476.7
	Обед					
54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупка перловая)	250	6.4	7.2	13.5	144.5
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-3м	Голубцы ленивые	120	10.1	9.2	7.7	154
54-3соус	Соус красный основной	30	1	0.7	2.7	21.2
54-6хн	Компот из вишни	200	0.3	0.1	10.2	42.8
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
	Итого за Обед	850	30.7	22.9	116.1	793.7
	Итого за день	1430	42	37	192.3	1270.4