

Меню для младших школьников

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					
	Обед					
54-2з	Огурец в нарезке	30	0.25	0.05	0.75	4.25
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4.7	5.66	10.12	110.36
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.3	6.3	36	233.7
54-20м	Говядина отварная	60	17	13.7	0.4	192.7
П/Ф	Тефтели "Обыкновенные"	60	7.38	5.99	4.32	100.71
54-4соус	Соус сметанный натуральный	30	0.87	4.95	1.98	55.83
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0.1	15.7	66.9
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3.28	0.56	0.52	20.24
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.65	0.3	8.35	43.5
	Итого за Обед	790	44.43	37.61	78.14	828.19
	Итого за день	790	44.43	37.61	78.14	828.19
	Неделя 1 Вторник					
	Обед					
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0.6	3.1	1.8	37.6
54-11с	Суп крестьянский с крупой (крупя рисовая)	200	4.94	5.78	11.26	116.88
54-11г	Картофельное пюре	200	4.26	6.93	26.4	185.87
54-21м	Курица отварная	60	19.3	1.4	0.7	92.9
54-7м	Шницель мясной	100	18.27	17.47	16.53	295.1
54-1соус	Соус сметанный	30	0.45	2.46	0.96	27.87
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0.1	15.7	66.9
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.33	0.27	6.67	34.13
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3.02	0.56	19.64	93.78
	Итого за Обед	910	53.17	38.07	99.66	951.03
	Итого за день	910	53.17	38.07	99.66	951.03
	Неделя 1 Среда					
	Обед					
54-9з	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками	60	0.8	6.0	3.6	72.4
54-12с	Суп с рыбными консервами (сайра)	200	7.9	3.84	12.44	115.66
54-1г	Макаронные отварные	180	6.48	5.88	39.36	236.16
П/Ф	Котлеты Домашние	100	12.95	10.23	7.8	174.93

54-3соус	Соус красный основной	30	0.99	0.72	2.67	21.24
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.3	0	6.7	27.9
Пром.	Хлеб пшеничный	50	4.1	0.7	24.15	117.5
Пром.	Хлеб ржаной	25	2.06	0.38	10.44	54.38
	Итого за Обед	845	35.58	27.75	107.16	820.17
	Итого за день	845	35.58	27.75	107.16	820.17
	Неделя 1 Четверг					
	Обед					
54-11з	Салат из моркови и яблок	60	0.6	6.1	4.3	74.2
54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	200	5.12	5.78	10.76	115.58
54-6г	Рис отварной	150	3.7	4.8	36.5	203.5

54-21м	Курица отварная	60	19.3	1.4	0.7	92.9
54-2м	Гуляш из говядины	80	13.5	13.1	3.2	185.6
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	50	4.1	0.7	24.15	117.5
Пром.	Хлеб ржаной	40	3.3	0.6	16.7	87
	Итого за Обед	840	50.12	32.48	116.11	957.28
	Итого за день	840	50.12	32.48	116.11	957.28
	Неделя 1 Пятница					
	Обед					
54-3з	Помидор в нарезке	60	0.7	0.1	2.3	12.8
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	200	8.64	4.32	13.92	129
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	9.96	7.56	43.2	280.44
54-8р	Рыба, запечённая в сметанном соусе(горбуша)	80	18.7	21.6	4.4	287.6
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.5	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3.02	0.56	19.64	93.78
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.33	0.27	6.67	34.13
	Итого за Обед	780	42.55	34.41	96.63	864.55
	Итого за день	780	42.55	34.41	96.63	864.55
	Неделя 2 Понедельник					
	Обед					
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4.62	5.62	5.72	92.2
54-6о	Яйцо вареное	40	4.8	4	0.3	56.6
54-3г	Макаронные изделия отварные с сыром	150	7.9	6.8	28.6	207.7
54-20м	Говядина отварная	60	17	13.7	0.4	192.7

54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	50	4.1	0.7	24.15	117.5
Пром.	Хлеб ржаной	40	3.3	0.6	16.7	87
	Итого за Обед	740	42.22	31.42	95.67	834.7
	Итого за день	740	42.22	31.42	95.67	834.7
	Неделя 2 Вторник					
	Обед					
54-18з	Салат из свеклы с черносливом	60	0.9	3.2	7.8	63.8
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5.16	2.78	18.5	119.6
54-11г	Картофельное пюре	200	4.26	6.93	26.4	185.87
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	70	9.6	5.2	4.4	103
54-20м	Говядина отварная	60	17	13.7	0.4	192.7
54-6хн	Компот из вишни	200	0.3	0.1	10.3	42.8
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.66	0.34	8.34	42.66
	Итого за Обед	860	42.28	32.65	98.24	855.93
	Итого за день	860	42.28	32.65	98.24	855.93
	Неделя 2 Среда					
	Обед					
54-2з	Огурец в нарезке	60	0.5	0.1	1.5	8.5
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4.7	5.66	10.12	110.36
54-1г	Макароны отварные	180	6.48	5.88	39.36	236.16
54-20м	Говядина отварная	60	17	13.7	0.4	192.7
П/Ф	Котлеты Куриные	100	12.8	10	8.4	174.71
54-3соус	Соус красный основной	30	1	0.72	2.67	21.24
54-34хн	Компот из яблок с лимоном	200	0.3	0.2	11.1	46.7
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3.02	0.56	19.64	93.78
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.33	0.27	6.67	34.13
	Итого за Обед	890	47.13	37.09	99.86	918.28
	Итого за день	890	47.13	37.09	99.86	918.28
	Неделя 2 Четверг					
	Обед					
54-7з	Салат из белокочанной капусты	60	1.6	6.1	6.2	85.7
54-12с	Суп с рыбными консервами (горбуша)	200	7.9	3.8	12.4	115.7
54-6г	Рис отварной	150	3.7	4.8	36.5	203.5
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14.1	5.7	4.4	126.4

54-3хн	Компот из чернослива	200	0.5	0.2	19.5	81.3
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3.02	0.56	19.64	93.78
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.33	0.27	6.67	34.13
	Итого за Обед	770	32.15	21.43	105.31	740.51
	Итого за день	770	32.15	21.43	105.31	740.51
	Неделя 2 Пятница					
	Обед					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.8
54-8с	Суп гороховый	200	6.5	4.6	16.28	133.14
384	Каша вязкая молочная рисовая	200	4.6	10.9	34.4	246
54-21м	Курица отварная	60	19.3	1.4	0.7	92.9
54-22гн	Какао с молоком сгущенным	200	3.5	3.3	22.3	133.4
Пром.	Хлеб ржаной	30	2.48	0.45	12.53	65.25
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.92	0.84	0.78	30.36
	Итого за Обед	765	44.8	25.89	86.99	754.85
	Итого за день	765	44.8	25.89	86.99	754.85