

Корпус № 1 ул. Волынскийя д. 63

Уч. № 100/100
заяв. директор МАОУ № 22
г. Карелия

Меню категория "Многодетные и малоимущие 7-11 лет"

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

2023-2024 уч. год



| № рецептуры | Название блюда | Масса | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность |
|-----------------------------|---------------------------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| | | г. | г. | г. | г. | кккк |
| Неделя 1 Понедельник | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| 54-1з | Сыр твердых сортов в нарезке | 25 | 5.8 | 7.4 | 0 | 89.6 |
| 54-12м | Плов с курицей | 255 | 34.7 | 10.3 | 42.3 | 401.2 |
| 54-2гн | Чай с сахаром | 200 | 0.2 | 0 | 6.4 | 26.8 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 30 | 2.3 | 0.2 | 14.8 | 70.3 |
| Пром. | Хлеб бородинский | 30 | 2 | 0.4 | 11.9 | 59.4 |
| Итого за Завтрак | | 540 | 45 | 18.3 | 75.4 | 647.3 |
| Обед | | | | | | |
| 54-2з | Огурец в нарезке | 60 | 0.5 | 0.1 | 1.5 | 8.5 |
| 54-22с | Борщ с капустой и картофелем | 250 | 5.4 | 4.3 | 9.3 | 97.9 |
| 54-1г | Макароны отварные | 150 | 5.3 | 4.9 | 32.8 | 196.8 |
| 54-2м | Гуляш из свинины | 100 | 12.2 | 28.6 | 3.5 | 320 |
| 54-9хн | Компот из облепихи | 200 | 0.2 | 1 | 7.4 | 39 |
| Пром. | Хлеб бородинский | 30 | 2 | 0.4 | 11.9 | 59.4 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 30 | 2.3 | 0.2 | 14.8 | 70.3 |
| Итого за Обед | | 820 | 27.9 | 39.5 | 81.2 | 791.9 |
| Итого за день | | 1360 | 72.9 | 57.8 | 156.6 | 1439.2 |
| Неделя 1 Вторник | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| 54-20з | Горошек зеленый | 30 | 0.9 | 0.1 | 1.8 | 11.1 |
| 54-4г | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8.2 | 6.3 | 35.9 | 233.7 |
| 54-1м | Бефстроганов из отварной говядины | 110 | 16.5 | 17.1 | 2.6 | 230.2 |
| 54-3гн | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0.2 | 0.1 | 6.6 | 27.9 |
| Пром. | Хлеб бородинский | 30 | 2 | 0.4 | 11.9 | 59.4 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 30 | 2.3 | 0.2 | 14.8 | 70.3 |
| Итого за Завтрак | | 550 | 30.1 | 24.2 | 73.6 | 632.6 |
| Обед | | | | | | |
| 54-3з | Помидор в нарезке | 20 | 0.2 | 0 | 0.8 | 4.3 |
| 54-3с | Рассольник Ленинградский | 200 | 4.8 | 5.8 | 13.6 | 125.5 |
| 54-27г | Рис припущенный с томатом | 150 | 3.8 | 4.4 | 36.3 | 200.1 |
| 54-16м | Тефтели из говядины и свинины с рисом | 90 | 11.6 | 18.4 | 7.3 | 241.5 |
| 479 | Сметана | 20 | 0.5 | 2.6 | 0.7 | 28.3 |
| 54-4соус | Соус сметанный натуральный | 30 | 0.9 | 4.9 | 2 | 55.8 |
| 54-31хн | Компот из клубники | 200 | 0.1 | 0 | 7.2 | 29.3 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 30 | 2.3 | 0.2 | 14.8 | 70.3 |
| Пром. | Хлеб бородинский | 30 | 2 | 0.4 | 11.9 | 59.4 |
| Итого за Обед | | 770 | 26.2 | 36.7 | 94.6 | 814.5 |
| Итого за день | | 1320 | 56.3 | 60.9 | 168.2 | 1447.1 |
| Неделя 1 Среда | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| 54-21з | Кукуруза сахарная | 40 | 0.8 | 0.1 | 4.1 | 20.9 |

| | | | | | | |
|---------|------------------------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| 54-3г | Макароны отварные с сыром | 200 | 10.5 | 9.1 | 38.2 | 277 |
| 54-2р | Котлета рыбная (кета) | 75 | 12.3 | 4.5 | 6.4 | 115.1 |
| 54-13хн | Напиток из шиповника | 200 | 0.6 | 0.2 | 15.1 | 65.4 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 30 | 2.3 | 0.2 | 14.8 | 70.3 |
| Пром. | Хлеб бородинский | 30 | 2 | 0.4 | 11.9 | 59.4 |
| | Итого за Завтрак | 575 | 28.5 | 14.5 | 90.5 | 608.1 |
| | Обед | | | | | |
| 54-4з | Перец болгарский в нарезке | 40 | 0.5 | 0 | 2 | 10.3 |
| 54-8с | Суп гороховый | 200 | 6.7 | 4.6 | 16.3 | 133.1 |
| 54-5г | Каша перловая рассыпчатая | 200 | 5.9 | 7 | 40.7 | 249.5 |
| т.т.к. | Голень цыплят-бройлеров запечённая | 120 | 25.7 | 29.6 | 0 | 368.7 |
| 54-2хн | Компот из кураги | 200 | 1 | 0.1 | 15.6 | 66.9 |
| Пром. | Хлеб бородинский | 30 | 2 | 0.4 | 11.9 | 59.4 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 30 | 2.3 | 0.2 | 14.8 | 70.3 |
| | Итого за Обед | 820 | 44.1 | 41.9 | 101.3 | 958.2 |
| | Итого за день | 1395 | 72.6 | 56.4 | 191.8 | 1566.3 |
| | Неделя 1 Четверг | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 54-2з | Огурец в нарезке | 30 | 0.2 | 0 | 0.8 | 4.2 |
| 54-1о | Омлет натуральный | 200 | 16.9 | 24 | 4.3 | 300.7 |
| 54-22гн | Какао с молоком сгущенным | 200 | 3.5 | 3.4 | 22.3 | 133.4 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 30 | 2.3 | 0.2 | 14.8 | 70.3 |
| Пром. | Хлеб бородинский | 30 | 2 | 0.4 | 11.9 | 59.4 |
| Пром. | Яблоко | 150 | 0.6 | 0.6 | 14.7 | 66.6 |
| | Итого за Завтрак | 640 | 25.5 | 28.6 | 68.8 | 634.6 |
| | Обед | | | | | |
| 54-20з | Горошек зеленый | 10 | 0.3 | 0 | 0.6 | 3.7 |
| 54-9с | Суп фасолевый | 200 | 6.8 | 4.6 | 14.4 | 125.9 |
| 54-1г | Макароны отварные | 150 | 5.3 | 4.9 | 32.8 | 196.8 |
| 54-2м | Гуляш из говядины | 90 | 15.3 | 14.9 | 3.5 | 208.9 |
| 54-11хн | Компот из брусники | 200 | 0.1 | 0.1 | 7.8 | 32.7 |
| Пром. | Хлеб бородинский | 30 | 2 | 0.4 | 11.9 | 59.4 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 30 | 2.3 | 0.2 | 14.8 | 70.3 |
| | Итого за Обед | 710 | 32.1 | 25.1 | 85.8 | 697.7 |
| | Итого за день | 1350 | 57.6 | 53.7 | 154.6 | 1332.3 |
| | Неделя 1 Пятница | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 54-3з | Помидор в нарезке | 30 | 0.3 | 0.1 | 1.1 | 6.4 |
| 54-11г | Картофельное пюре | 150 | 3.1 | 5.3 | 19.8 | 139.4 |
| 54-10м | Капуста тушеная с мясом | 120 | 13.2 | 13.2 | 8 | 203.7 |
| 54-2гн | Чай с сахаром | 200 | 0.2 | 0 | 6.4 | 26.8 |
| 772 | Булочка с маком | 50 | 4.1 | 1.4 | 27.1 | 137.5 |
| Пром. | Хлеб бородинский | 30 | 2 | 0.4 | 11.9 | 59.4 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 30 | 2.3 | 0.2 | 14.8 | 70.3 |
| | Итого за Завтрак | 610 | 25.2 | 20.6 | 89.1 | 643.5 |
| | Обед | | | | | |
| 54-21з | Кукуруза сахарная | 25 | 0.5 | 0.1 | 2.5 | 13.1 |

| | | | | | | |
|----------|--|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| 54-24с | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200 | 4.8 | 2.2 | 15.5 | 100.9 |
| 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 |
| 54-14хн | Компот из смородины с медом | 180 | 0.3 | 0.1 | 8.4 | 35.6 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 30 | 2.3 | 0.2 | 14.8 | 70.3 |
| Пром. | Хлеб бородинский | 30 | 2 | 0.4 | 11.9 | 59.4 |
| | Итого за Обед | 735 | 35 | 16.2 | 94.3 | 664.6 |
| | Итого за день | 1345 | 60.2 | 36.8 | 183.4 | 1308.1 |
| | Неделя 2 Понедельник | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 54-1з | Сыр твердых сортов в нарезке | 30 | 7 | 8.9 | 0 | 107.5 |
| 54-26г | Рис с овощами | 150 | 3.2 | 5.7 | 26 | 167.8 |
| 54-2м | Гуляш из свинины | 100 | 12.2 | 28.6 | 3.5 | 320 |
| 54-3гн | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0.2 | 0.1 | 6.6 | 27.9 |
| Пром. | Хлеб бородинский | 30 | 2 | 0.4 | 11.9 | 59.4 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 30 | 2.3 | 0.2 | 14.8 | 70.3 |
| | Итого за Завтрак | 540 | 26.9 | 43.9 | 62.8 | 752.9 |
| | Обед | | | | | |
| 54-2з | Огурец в нарезке | 30 | 0.2 | 0 | 0.8 | 4.2 |
| 54-22с | Борщ с капустой и картофелем | 200 | 4.3 | 3.5 | 7.5 | 78.3 |
| 54-12м | Плов с курицей | 235 | 32 | 9.5 | 39 | 369.7 |
| 54-9хн | Компот из облепихи | 200 | 0.2 | 1 | 7.4 | 39 |
| Пром. | Хлеб бородинский | 30 | 2 | 0.4 | 11.9 | 59.4 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 30 | 2.3 | 0.2 | 14.8 | 70.3 |
| | Итого за Обед | 725 | 41 | 14.6 | 81.4 | 620.9 |
| | Итого за день | 1265 | 67.9 | 58.5 | 144.2 | 1373.8 |
| | Неделя 2 Вторник | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 54-4з | Перец болгарский в нарезке | 25 | 0.3 | 0 | 1.2 | 6.4 |
| 59 | Жаркое со свининой | 285 | 21.9 | 48.1 | 24.2 | 617.3 |
| 54-6гн | Чай со смородиной и сахаром | 200 | 0.3 | 0.1 | 7.2 | 30.9 |
| Пром. | Хлеб бородинский | 30 | 2 | 0.4 | 11.9 | 59.4 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 30 | 2.3 | 0.2 | 14.8 | 70.3 |
| | Итого за Завтрак | 570 | 26.8 | 48.8 | 59.3 | 784.3 |
| | Обед | | | | | |
| 54-3з | Помидор в нарезке | 40 | 0.4 | 0.1 | 1.5 | 8.6 |
| 54-3с | Рассольник Ленинградский | 200 | 4.8 | 5.8 | 13.6 | 125.5 |
| 54-5г | Каша перловая рассыпчатая | 150 | 4.4 | 5.3 | 30.5 | 187.1 |
| 65 | Биточки (особые) | 80 | 12.5 | 18.1 | 10.9 | 256.4 |
| 479 | Сметана | 20 | 0.5 | 2.6 | 0.7 | 28.3 |
| 54-1соус | Соус сметанный | 25 | 0.4 | 2.1 | 0.8 | 23.3 |
| 54-31хн | Компот из клубники | 200 | 0.1 | 0 | 7.2 | 29.3 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 30 | 2.3 | 0.2 | 14.8 | 70.3 |
| Пром. | Хлеб бородинский | 30 | 2 | 0.4 | 11.9 | 59.4 |
| | Итого за Обед | 775 | 27.4 | 34.6 | 91.9 | 788.2 |
| | Итого за день | 1345 | 54.2 | 83.4 | 151.2 | 1572.5 |
| | Неделя 2 Среда | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |

| | | | | | | |
|----------|-----------------------------------|---------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| 54-21з | Кукуруза сахарная | 30 | 0.6 | 0.1 | 3.1 | 15.7 |
| 54-4г | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8.2 | 6.3 | 35.9 | 233.7 |
| 54-1м | Бефстроганов из отварной говядины | 100 | 15 | 15.5 | 2.4 | 209.3 |
| 54-13хн | Напиток из шиповника | 200 | 0.6 | 0.2 | 15.1 | 65.4 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 30 | 2.3 | 0.2 | 14.8 | 70.3 |
| Пром. | Хлеб бородинский | 30 | 2 | 0.4 | 11.9 | 59.4 |
| | Итого за Завтрак | 540 | 28.7 | 22.7 | 83.2 | 653.8 |
| | Обед | | | | | |
| 54-20з | Горошек зеленый | 20 | 0.6 | 0 | 1.2 | 7.4 |
| 54-8с | Суп гороховый | 200 | 6.7 | 4.6 | 16.3 | 133.1 |
| 54-6г | Рис отварной | 150 | 3.6 | 4.8 | 36.4 | 203.5 |
| 54-24м | Шницель из курицы | 100 | 19.1 | 4.3 | 13.4 | 168.6 |
| Пром. | Сок абрикосовый | 200 | 1 | 0 | 25.4 | 105.6 |
| Пром. | Хлеб бородинский | 30 | 2 | 0.4 | 11.9 | 59.4 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 30 | 2.3 | 0.2 | 14.8 | 70.3 |
| | Итого за Обед | 730 | 35.3 | 14.3 | 119.4 | 747.9 |
| | Итого за день | 1270 | 64 | 37 | 202.6 | 1401.7 |
| | Неделя 2 Четверг | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 54-1з | Сыр твердых сортов в нарезке | 27.5 | 6.4 | 8.1 | 0 | 98.5 |
| 53-19з | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0.1 | 7.3 | 0.1 | 66.1 |
| 54-25.1к | Каша жидкая молочная рисовая | 200 | 5.3 | 5.4 | 28.7 | 184.5 |
| 54-22гн | Какао с молоком сгущенным | 200 | 3.5 | 3.4 | 22.3 | 133.4 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 30 | 2.3 | 0.2 | 14.8 | 70.3 |
| Пром. | Яблоко | 145 | 0.6 | 0.6 | 14.2 | 64.4 |
| | Итого за Завтрак | 612.5 | 18.2 | 25 | 80.1 | 617.2 |
| | Обед | | | | | |
| 54-2з | Огурец в нарезке | 20 | 0.2 | 0 | 0.5 | 2.8 |
| 54-9с | Суп фасолевый | 200 | 6.8 | 4.6 | 14.4 | 125.9 |
| 54-3г | Макароньы отварные с сыром | 150 | 7.9 | 6.8 | 28.7 | 207.7 |
| 54-2р | Котлета рыбная (кета) | 80 | 13.1 | 4.8 | 6.9 | 122.7 |
| 54-11хн | Компот из брусники | 200 | 0.1 | 0.1 | 7.8 | 32.7 |
| Пром. | Хлеб бородинский | 30 | 2 | 0.4 | 11.9 | 59.4 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 30 | 2.3 | 0.2 | 14.8 | 70.3 |
| | Итого за Обед | 710 | 32.4 | 16.9 | 85 | 621.5 |
| | Итого за день | 1322.5 | 50.6 | 41.9 | 165.1 | 1238.7 |
| | Неделя 2 Пятница | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 54-3з | Помидор в нарезке | 40 | 0.4 | 0.1 | 1.5 | 8.6 |
| 54-5г | Каша перловая рассыпчатая | 150 | 4.4 | 5.3 | 30.5 | 187.1 |
| 54-4м | Котлета из говядины | 90 | 16.4 | 15.7 | 14.8 | 265.7 |
| 54-4соус | Соус сметанный натуральный | 25 | 0.7 | 4.1 | 1.6 | 46.5 |
| 54-4гн | Чай с молоком и сахаром | 200 | 1.6 | 1.1 | 8.6 | 50.9 |
| Пром. | Хлеб бородинский | 30 | 2 | 0.4 | 11.9 | 59.4 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 30 | 2.3 | 0.2 | 14.8 | 70.3 |
| | Итого за Завтрак | 565 | 27.8 | 26.9 | 83.7 | 688.5 |
| | Обед | | | | | |
| 54-4з | Перец болгарский в нарезке | 30 | 0.4 | 0 | 1.5 | 7.7 |

| | | | | | | |
|---------|--|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| 54-7с | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200 | 5.2 | 2.8 | 18.5 | 119.6 |
| 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 |
| 54-12хн | Компот из клюквы | 200 | 0.1 | 0 | 7 | 28.8 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 30 | 2.3 | 0.2 | 14.8 | 70.3 |
| Пром. | Хлеб бородинский | 30 | 2 | 0.4 | 11.9 | 59.4 |
| | Итого за Обед | 760 | 35.1 | 16.6 | 94.9 | 671.1 |
| | Итого за день | 1325 | 62.9 | 43.5 | 178.6 | 1359.6 |