

Коридор № 2 ул. Галактическая д. 58

Завл. директор
2023 - 2024 уч. год



Меню категория "Многодетные и малоимущие 7-11 лет"

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	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	Макаронные изделия 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 фасольевый	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					

54-21э	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 фасольевый	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