

корректура от ул. Советская д.63

Меню категория "Начальная школа"

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.	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	200	27.2	8.1	33.2	314.6
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
Итого за Завтрак		455	35.5	15.7	54.4	501.3
Обед						
54-2з	Огурец в нарезке	20	0.2	0	0.5	2.8
54-22с	Борщ с капустой и картофелем	150	3.2	2.6	5.6	58.7
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 пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Итого за Обед		650	23.4	37.3	64.6	687.6
Итого за день		1105	58.9	53	119	1188.9
Неделя 1 Вторник						
Завтрак						
54-20з	Горошек зеленый	25	0.7	0	1.5	9.2
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-1м	Бефстроганов из отварной говядины	90	13.5	14	2.1	188.3
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Итого за Завтрак		495	24.9	20.6	60.9	529.4
Обед						
54-3з	Помидор в нарезке	20	0.2	0	0.8	4.3
54-3с	Рассольник Ленинградский	150	3.6	4.3	10.2	94.2
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
54-4соус	Соус сметанный натуральный	20	0.6	3.3	1.3	37.2
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
Итого за Обед		660	22.2	30.6	77.9	676.9
Итого за день		1155	47.1	51.2	138.8	1206.3
Неделя 1 Среда						
Завтрак						
54-21з	Кукуруза сахарная	20	0.4	0.1	2	10.4
54-3г	Макароны отварные с сыром	150	7.9	6.8	28.7	207.7
54-2р	Котлета рыбная (кета)	75	12.3	4.5	6.4	115.1
54-13хн	Напиток из шиповника	180	0.6	0.2	13.6	58.8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Итого за Завтрак		455	23.5	11.8	65.5	462.3

	Обед					
54-4з	Перец болгарский в нарезке	10	0.1	0	0.5	2.6
54-8с	Суп гороховый	150	5	3.4	12.2	99.9
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	150	4.4	5.3	30.5	187.1
т.т.к.	Голень цыплят-бройлеров запечённая	120	25.7	29.6	0	368.7
54-2хн	Компот из кураги	180	0.9	0	14.1	60.2
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Обед	640	38.4	38.5	72.1	788.8
	Итого за день	1095	61.9	50.3	137.6	1251.1
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
54-2з	Огурец в нарезке	20	0.2	0	0.5	2.8
54-1о	Омлет натуральный	150	12.7	18	3.2	225.5
54-22гн	Какао с молоком сгущенным	180	3.1	3	20.1	120.1
Пром.	Яблоко	150	0.6	0.6	14.7	66.6
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Завтрак	530	18.9	21.8	53.3	485.3
	Обед					
54-20з	Горошек зеленый	15	0.4	0	0.9	5.5
54-1г	Макаронны 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 пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Обед	485	23.4	20.1	59.8	514.2
	Итого за день	1015	42.3	41.9	113.1	999.5
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
54-3з	Помидор в нарезке	25	0.3	0.1	1	5.4
54-11г	Картофельное пюре	100	2	3.5	13.2	92.9
54-10м	Капуста тушеная с мясом	110	12.1	12.1	7.3	186.7
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 пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Завтрак	515	21	17.3	69.8	519.6
	Обед					
54-21з	Кукуруза сахарная	15	0.3	0.1	1.5	7.8
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	3.6	1.6	11.6	75.6
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14.1	5.8	4.4	126.4
54-7хн	Компот из смородины	200	0.3	0.1	8.4	35.5
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Обед	645	28.8	14.1	76.6	549.3
	Итого за день	1160	49.8	31.4	146.4	1068.9
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
54-26г	Рис с овощами	150	3.2	5.7	26	167.8

54-2м	Гуляш из свинины	90	11	25.7	3.2	288
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Завтрак	490	21.3	37.6	50.6	625.7
	Обед					
54-2з	Огурец в нарезке	30	0.2	0	0.8	4.2
54-22с	Борщ с капустой и картофелем	150	3.2	2.6	5.6	58.7
54-12м	Плов с курицей	200	27.2	8.1	33.2	314.6
54-9хн	Компот из облепихи	200	0.2	1	7.4	39
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Обед	610	33.1	11.9	61.8	486.8
	Итого за день	1100	54.4	49.5	112.4	1112.5
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
54-4з	Перец болгарский в нарезке	20	0.3	0	1	5.1
59	Жаркое со свининой	240	18.5	40.5	20.4	519.8
54-6гн	Чай со смородиной и сахаром	200	0.3	0.1	7.2	30.9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Завтрак	490	21.4	40.8	43.4	626.1
	Обед					
54-3з	Помидор в нарезке	20	0.2	0	0.8	4.3
54-3с	Рассольник Ленинградский	150	3.6	4.3	10.2	94.2
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
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
	Итого за Обед	655	23.5	30	75.2	664.9
	Итого за день	1145	44.9	70.8	118.6	1291
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
54-21з	Кукуруза сахарная	25	0.5	0.1	2.5	13.1
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-1м	Бефстроганов из отварной говядины	80	12	12.4	1.9	167.4
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
	Итого за Завтрак	485	23.6	19.2	70.2	549.9
	Обед					
54-20з	Горошек зеленый	15	0.4	0	0.9	5.5
54-25с	Суп гороховый	150	4.9	2.1	11.2	83.2
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
54-7хн	Компот из смородины	200	0.3	0.1	8.4	35.5
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Обед	645	30.6	11.5	85.1	566.6
	Итого за день	1130	54.2	30.7	155.3	1116.5
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					

54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
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.	Яблоко	145	0.6	0.6	14.2	64.4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Завтрак	595	16.3	15.5	80	524.3
	Обед					
54-2з	Огурец в нарезке	25	0.2	0	0.6	3.5
54-3г	Макаронны 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 пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Обед	485	23.6	11.9	58.8	436.9
	Итого за день	1080	39.9	27.4	138.8	961.2
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
54-3з	Помидор в нарезке	15	0.2	0	0.6	3.2
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
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Завтрак	485	24.9	22.3	69.3	577.2
	Обед					
54-4з	Перец болгарский в нарезке	25	0.3	0	1.2	6.4
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	3.6	1.6	11.6	75.6
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14.1	5.8	4.4	126.4
54-12хн	Компот из клюквы	200	0.1	0	7	28.8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Обед	655	28.6	13.9	74.9	541.2
	Итого за день	1140	53.5	36.2	144.2	1118.4