

Корпус №2 ул. Советская д.89.

Удобрено!

## 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
<b>Неделя 1 Понедельник</b>						
<b>Завтрак</b>						
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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>455</b>	<b>35.5</b>	<b>15.7</b>	<b>54.4</b>	<b>501.3</b>
<b>Обед</b>						
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	Гуляц 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
<b>Итого за Обед</b>		<b>650</b>	<b>23.4</b>	<b>37.3</b>	<b>64.6</b>	<b>687.6</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1105</b>	<b>58.9</b>	<b>53</b>	<b>119</b>	<b>1188.9</b>
<b>Неделя 1 Вторник</b>						
<b>Завтрак</b>						
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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>495</b>	<b>24.9</b>	<b>20.6</b>	<b>60.9</b>	<b>529.4</b>
<b>Обед</b>						
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
<b>Итого за Обед</b>		<b>660</b>	<b>22.2</b>	<b>30.6</b>	<b>77.9</b>	<b>676.9</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1155</b>	<b>47.1</b>	<b>51.2</b>	<b>138.8</b>	<b>1206.3</b>
<b>Неделя 1 Среда</b>						
<b>Завтрак</b>						
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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>455</b>	<b>23.5</b>	<b>11.8</b>	<b>65.5</b>	<b>462.3</b>

	<b>Обед</b>					
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
	<b>Итого за Обед</b>	<b>640</b>	<b>38.4</b>	<b>38.5</b>	<b>72.1</b>	<b>788.8</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1095</b>	<b>61.9</b>	<b>50.3</b>	<b>137.6</b>	<b>1251.1</b>
	<b>Неделя 1 Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>530</b>	<b>18.9</b>	<b>21.8</b>	<b>53.3</b>	<b>485.3</b>
	<b>Обед</b>					
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
	<b>Итого за Обед</b>	<b>485</b>	<b>23.4</b>	<b>20.1</b>	<b>59.8</b>	<b>514.2</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1015</b>	<b>42.3</b>	<b>41.9</b>	<b>113.1</b>	<b>999.5</b>
	<b>Неделя 1 Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>515</b>	<b>21</b>	<b>17.3</b>	<b>69.8</b>	<b>519.6</b>
	<b>Обед</b>					
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
	<b>Итого за Обед</b>	<b>645</b>	<b>28.8</b>	<b>14.1</b>	<b>76.6</b>	<b>549.3</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1160</b>	<b>49.8</b>	<b>31.4</b>	<b>146.4</b>	<b>1068.9</b>
	<b>Неделя 2 Понедельник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>490</b>	<b>21.3</b>	<b>37.6</b>	<b>50.6</b>	<b>625.7</b>
	<b>Обед</b>					
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
	<b>Итого за Обед</b>	<b>610</b>	<b>33.1</b>	<b>11.9</b>	<b>61.8</b>	<b>486.8</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1100</b>	<b>54.4</b>	<b>49.5</b>	<b>112.4</b>	<b>1112.5</b>
	<b>Неделя 2 Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>490</b>	<b>21.4</b>	<b>40.8</b>	<b>43.4</b>	<b>626.1</b>
	<b>Обед</b>					
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
	<b>Итого за Обед</b>	<b>655</b>	<b>23.5</b>	<b>30</b>	<b>75.2</b>	<b>664.9</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1145</b>	<b>44.9</b>	<b>70.8</b>	<b>118.6</b>	<b>1291</b>
	<b>Неделя 2 Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>485</b>	<b>23.6</b>	<b>19.2</b>	<b>70.2</b>	<b>549.9</b>
	<b>Обед</b>					
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
	<b>Итого за Обед</b>	<b>645</b>	<b>30.6</b>	<b>11.5</b>	<b>85.1</b>	<b>566.6</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1130</b>	<b>54.2</b>	<b>30.7</b>	<b>155.3</b>	<b>1116.5</b>
	<b>Неделя 2 Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					

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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>595</b>	<b>16.3</b>	<b>15.5</b>	<b>80</b>	<b>524.3</b>
	<b>Обед</b>					
54-2з	Огурец в нарезке	25	0.2	0	0.6	3.5
54-3г	Макароны 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
	<b>Итого за Обед</b>	<b>485</b>	<b>23.6</b>	<b>11.9</b>	<b>58.8</b>	<b>436.9</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1080</b>	<b>39.9</b>	<b>27.4</b>	<b>138.8</b>	<b>961.2</b>
	<b>Неделя 2 Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>485</b>	<b>24.9</b>	<b>22.3</b>	<b>69.3</b>	<b>577.2</b>
	<b>Обед</b>					
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
	<b>Итого за Обед</b>	<b>655</b>	<b>28.6</b>	<b>13.9</b>	<b>74.9</b>	<b>541.2</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1140</b>	<b>53.5</b>	<b>36.2</b>	<b>144.2</b>	<b>1118.4</b>