

Меню категория "Начальная школа"

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

на 2022-2023 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	35	8.1	10.3	0	125.4
62	Плов со свининой	230	17.3	37.8	37.2	558
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Итого за Завтрак		525	30.2	48.6	73.1	850.8
Рекомендуемая величина			15.4	15.8	67	470-587.5
Процентное соотношение БЖУ			1	1.61	2.42	
Обед						
54-20з	Горошек зеленый	30	0.9	0.1	1.8	11.1
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4.7	5.7	10.1	110.4
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-6м	Биточек из говядины	100	18.2	17.4	16.4	295.2
54-31хн	Компот из клубники	200	0.1	0	7.2	29.3
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Итого за Обед		740	33.8	28.6	97.8	783.4
Рекомендуемая величина			23.1	23.7	100.5	705-822.5
Процентное соотношение БЖУ			1	0.85	2.89	
Итого за день		1265	64	77.2	170.9	1634.2
Неделя 1 Вторник						
Завтрак						
54-2з	Огурец в нарезке	60	0.5	0.1	1.5	8.5
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	150	4.4	5.3	30.5	187.1
54-2м	Гуляш из говядины	120	20.4	19.8	4.7	278.6
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Итого за Завтрак		570	28.5	25.6	63	595.9
Рекомендуемая величина			15.4	15.8	67	470-587.5
Процентное соотношение БЖУ			1	0.9	2.21	
Обед						
54-21з	Кукуруза сахарная	30	0.6	0.1	3.1	15.7
54-3с	Рассольник Ленинградский	200	4.8	5.8	13.6	125.5
54-6г	Рис отварной	150	3.6	4.8	36.4	203.5
67	Тефтели (2-вариант)	100	11.6	25.7	13.5	331.3
54-11хн	Компот из брусники	200	0.1	0.1	7.8	32.7
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Итого за Обед		740	25.3	37	103.9	849.3
Рекомендуемая величина			23.1	23.7	100.5	705-822.5
Процентное соотношение БЖУ			1	1.46	4.11	
Итого за день		1310	53.8	62.6	166.9	1445.2
Неделя 1 Среда						
Завтрак						

54-20з	Горошек зеленый	30	0.9	0.1	1.8	11.1
54-3г	Макароны отварные с сыром	150	7.9	6.8	28.7	207.7
54-2р	Котлета рыбная (горбуша)	100	17.5	6.6	8.6	163.6
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0.6	0.2	15.1	65.4
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого за Завтрак	540	31.5	14.2	83.7	588.4
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-587.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.45	2.66	
	Обед					
54-3з	Помидор в нарезке	30	0.3	0.1	1.1	6.4
54-8с	Суп гороховый	200	6.7	4.6	16.3	133.1
54-26м	Запеканка картофельная с говядиной	230	27.1	26.6	30.4	469.9
54-9хн	Компот из облепихи	200	0.2	1	7.4	39
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого за Обед	720	38.9	32.8	84.7	789
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-822.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.84	2.18	
	Итого за день	1260	70.4	47	168.4	1377.4
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	35	8.1	10.3	0	125.4
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	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Яблоко	150	0.6	0.6	14.7	66.6
	Итого за Завтрак	625	32.1	38.6	61	719.9
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-587.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.2	1.9	
	Обед					
54-2з	Огурец в нарезке	30	0.2	0	0.8	4.2
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
54-24м	Шницель из курицы	100	19.1	4.3	13.4	168.6
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6
	Итого за Обед	740	38.3	14.1	118.3	753.3
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-822.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.37	3.09	
	Итого за день	1365	70.4	52.7	179.3	1473.2
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
54-4з	Перец болгарский в нарезке	15	0.2	0	0.7	3.9
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4
450	Голень цыплят-бройлеров запечённая	120	24.8	24	0	315.5
54-45гн	Чай с сахаром	200	0.1	0	5.2	21.4
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8

	Итого за Завтрак	525	31.2	29.6	45.4	574
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-587.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.95	1.46	
	Обед					
54-3з	Помидор в нарезке	30	0.3	0.1	1.1	6.4
54-12с-2020	Суп с рыбными консервами (сайра)	200	7.1	8.7	12.4	156.9
54-1г	Макароны отварные	180	6.4	5.9	39.4	236.2
54-25м	Курица тушеная с морковью	120	16.9	6.9	5.3	151.6
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого за Обед	790	36.3	22.2	103.3	758.6
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-822.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.61	2.85	
	Итого за день	1315	67.5	51.8	148.7	1332.6
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	35	8.1	10.3	0	125.4
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
57	Гуляш из свинины	120	16.2	37.1	2.3	407.5
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Завтрак	545	35.7	54.1	64.5	888.3
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-587.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.52	1.81	
	Обед					
54-20з	Горошек зеленый	30	0.9	0.1	1.8	11.1
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4.7	5.7	10.1	110.4
54-11м	Плов из отварной говядины	230	17.6	16.9	44.4	400.5
54-11хн	Компот из брусники	200	0.1	0.1	7.8	32.7
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5.3	0.6	34.4	164.1
	Итого за Обед	730	28.6	23.4	98.5	718.8
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-822.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.82	3.44	
	Итого за день	1275	64.3	77.5	163	1607.1
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
54-4з	Перец болгарский в нарезке	30	0.4	0	1.5	7.7
54-9м	Жаркое по-домашнему	230	23.1	21.6	19.8	365.6
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Завтрак	500	26.7	21.9	47.4	493.9
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-587.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.82	1.78	
	Обед					
54-2з	Огурец в нарезке	30	0.2	0	0.8	4.2
54-3с	Рассольник Ленинградский	200	4.8	5.8	13.6	125.5
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
65	Биточки (особые)	100	15.6	22.7	13.6	320.5

54-12хн	Компот из клюквы	200	0.1	0	7	28.8
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого за Обед	740	30.6	33.9	97.3	816.4
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-822.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.11	3.18	
	Итого за день	1240	57.3	55.8	144.7	1310.3
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
54-3з	Помидор в нарезке	30	0.3	0.1	1.1	6.4
54-26м	Запеканка картофельная с говядиной	230	27.1	26.6	30.4	469.9
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0.6	0.2	15.1	65.4
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого за Завтрак	520	32.6	27.4	76.1	682.3
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-587.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.84	2.33	
	Обед					
54-20з	Горошек зеленый	30	0.9	0.1	1.8	11.1
54-8с	Суп гороховый	200	6.7	4.6	16.3	133.1
54-6г	Рис отварной	180	4.3	5.8	43.7	244.2
54-2р	Котлета рыбная (горбуша)	100	17.5	6.6	8.6	163.6
54-31хн	Компот из клубники	200	0.1	0	7.2	29.3
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого за Обед	770	34.1	17.6	107.1	721.9
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-822.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.52	3.14	
	Итого за день	1290	66.7	45	183.2	1404.2
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	35	8.1	10.3	0	125.4
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.	Яблоко	150	0.6	0.6	14.7	66.6
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Завтрак	635	20.6	27.3	85.5	669.8
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-587.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.33	4.15	
	Обед					
54-21з	Кукуруза сахарная	15	0.3	0.1	1.5	7.8
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5.2	2.8	18.5	119.6
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	150	4.4	5.3	30.5	187.1
57	Гуляш из свинины	120	16.2	37.1	2.3	407.5
54-9хн	Компот из облепихи	200	0.2	1	7.4	39
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого за Обед	745	30.9	46.8	89.7	901.6
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-822.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.51	2.9	

	Итого за день	1380	51.5	74.1	175.2	1571.4
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
54-26г	Рис с овощами	150	3.2	5.7	26	167.8
450	Филе цыплят-бройлеров запеченное	100	3.6	0.8	0.1	21.8
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
54-9в-2020	Булочка школьная	60	5.2	1.7	34	172.3
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Завтрак	550	15.2	8.6	86.4	483.6
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-587.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.57	5.68	
	Обед					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	35	8.1	10.3	0	125.4
54-12с-2020	Суп с рыбными консервами (сайра)	200	7.1	8.7	12.4	156.9
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-24м	Шницель из курицы	100	19.1	4.3	13.4	168.6
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Сок персиковый	200	0.6	0	33	134.4
	Итого за Обед	745	47.7	30.1	124.2	959.6
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-822.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.63	2.6	
	Итого за день	1295	62.9	38.7	210.6	1443.2

Итого за период	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Средние показатели за Завтрак	553.5	28.43	29.59	68.61	654.69
Средние показатели за Обед	746	34.45	28.65	102.48	805.19

Показатели	Среднее значение за период
Витамин С(мг)	1.48
Витамин В1(мг)	0.05
Витамин В2(мг)	0.16
Витамин А(мкг рет.экв)	107.21
Кальций(мг)	384.43
Фосфор(мг)	9.9
Магний(мг)	25.09
Железо(мг)	1.08
Калий(мг)	142.9
Йод(мкг)	7.21
Селен(мкг)	8.68