

Десятидневное меню (1-4 класс)

Возрастная категория:от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся:Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 1 Понедельник					
	Обед					
54-9з	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками	60	0.8	6.1	3.6	72.5
54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	200	3.2	5.5	10.3	103.4
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	90	11.1	11.8	10.9	194.1
54-4соус	Соус сметанный натуральный	30	0.9	4.9	2	55.8
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	3	13.4
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Обед	820	31	35.6	105.2	864.7
	Итого за день	820	31	35.6	105.2	864.7
	Неделя 1 Вторник					
	Обед					
54-21з	Кукуруза сахарная	60	1.2	0.2	6.1	31.3
54-17с	Суп из овощей	200	1.4	3.7	8.1	71.2
54-6о	Яйцо вареное	60	7.2	6.1	0.4	84.8
54-6г	Рис отварной	150	3.6	4.8	36.4	203.5
54-9р	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	100	19.1	19.8	5.6	277.4
54-4хн	Компот из изюма	200	0.4	0.1	18.3	75.9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Обед	860	39.5	35.6	114.4	935.9
	Итого за день	860	39.5	35.6	114.4	935.9
	Неделя 1 Среда					
	Обед					
54-20з	Горошек зеленый	60	1.7	0.1	3.5	22.1
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	3.6	2.5	18.1	109.5
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	250	31	7.8	22	282
54-35хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.4	0	19.8	80.8
Пром.	Йогурт 2.5%	100	3.4	2.5	5.5	58.1
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Обед	900	46.7	13.8	108.4	744.3
	Итого за день	900	46.7	13.8	108.4	744.3
	Неделя 1 Четверг					
	Обед					

54-6з	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	60	1.4	6.6	2.1	73.5
54-25с	Суп гороховый (вариант 2)	200	5.1	2.6	14.6	101.6
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4
54-4м	Котлета из говядины	90	16.4	15.7	14.8	265.7
54-1соус	Соус сметанный	30	0.4	2.5	1	27.9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Снежок 2.5%	200	5.4	5	21.6	153
	Итого за Обед	820	38.4	38.6	113.4	952.9
	Итого за день	820	38.4	38.6	113.4	952.9
	Неделя 1 Пятница					
	Обед					
54-14з	Салат из свеклы с курагой и изюмом	60	1.1	3.2	10	73.4
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	2.9	5.4	9.7	98.9
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-2м	Гуляш из говядины	100	17	16.5	3.9	231.7
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	7.6	71.4
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Обед	800	36.8	33.8	103.5	864
	Итого за день	800	36.8	33.8	103.5	864
	Неделя 2 Понедельник					
	Обед					
54-20з	Горошек зеленый	60	1.7	0.1	3.5	22.1
54-11с	Суп крестьянский с крупой (крупя рисовая)	200	3.1	4.5	10.9	96.3
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4
54-18м	Печень говяжья по-строгановски	100	16.8	15.9	6.7	236.5
Пром.	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Обед	800	32.3	26.9	100.6	772.7
	Итого за день	800	32.3	26.9	100.6	772.7
	Неделя 2 Вторник					
	Обед					
54-7з	Салат из белокочанной капусты	60	1.5	6.1	6.2	85.8
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	150	2.1	4	4	60.5
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-6м	Биточек из говядины	75	13.7	13	12.3	221.4
54-1соус	Соус сметанный	30	0.4	2.5	1	27.9
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Снежок 2.5%	200	5.4	5	21.6	153
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого за Обед	755	35	36.4	117.4	937.2

	Итого за день	755	35	36.4	117.4	937.2
	Неделя 2 Среда					
	Обед					
54-3з	Помидор в нарезке	60	0.7	0.1	2.3	12.8
54-17с	Суп из овощей	200	1.4	3.7	8.1	71.2
54-6о	Яйцо вареное	80	9.6	8.1	0.5	113.1
54-12м	Плов с курицей	250	34.1	8.1	41.6	375.5
54-4хн	Компот из изюма	200	0.4	0.1	18.3	75.9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Обед	880	52.8	21	110.3	840.3
	Итого за день	880	52.8	21	110.3	840.3
	Неделя 2 Четверг					
	Обед					
54-9з	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками	60	0.8	6.1	3.6	72.5
54-27с	Суп с рыбными консервами (сайра)	200	5.9	6.8	12.5	134.6
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	90	11.1	11.8	10.9	194.1
54-4соус	Соус сметанный натуральный	20	0.6	3.3	1.3	37.2
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	3	13.4
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Обед	810	33.4	35.3	106.7	877.3
	Итого за день	810	33.4	35.3	106.7	877.3
	Неделя 2 Пятница					
	Обед					
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0.6	3.1	1.8	37.5
54-25с	Суп гороховый (вариант 2)	200	5.1	2.6	14.6	101.6
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4
54-5м	Котлета из курицы	90	17.2	3.9	12.2	152.7
54-5соус	Соус молочный натуральный	20	0.7	1.5	1.9	23.8
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Обед	810	33.8	17.3	109.6	727.8
	Итого за день	810	33.8	17.3	109.6	727.8

Средние показатели за период

Прием пищи	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Обед	825.5	38	29.4	109	851.7
Среднее значение за период	825.5	38	29.4	109	851.7