Меню горячих завтраков и обедов с 1-4 класс(7-10 лет)

№ ре-пта	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества, гр			Энергетическая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
Понедельник 1 неделя						
	Завтрак					
пр	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	17	1,45	0,02	3,80	21,33
пр	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)	100	0,40	0,40	9,80	44,40
174-2011	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА	200	6,00	10,85	32,95	294,00
пр	ЙОГУРТ 2,5 % ЖИРНОСТИ	95	2,60	2,37	11,00	86,00
54-4гн-2020	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1,60	1,10	3,70	50,90
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,30	0,30	0,45	70,14
ПР	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,12	0,22	0,34	45,98
	Итого	550	**15,47**	**15,26**	**62,04**	**612,75**
	Обед					
54-3з-2020	ОГУРЕЦ В НАРЕЗКЕ	60	0,50	0,10	1,50	8,50
88-2011	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	1,77	4,95	7,90	129,75
54-1г-2020	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150	5,40	4,90	32,80	196,80
279-2011	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ с РИСОМ (80/20)	100	6,96	16,11	11,61	283,00
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,83	0,5	0,75	116,9
ПР	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,12	0,22	0,34	45,98
54-2гн-2020	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,00	6,50	26,80
	Итого	830	**19,78**	**26,78**	**61,40**	**807,73**
	Итого за день		**35,25**	**42,04**	**123,44**	**1420,48**
Вторник 1 неделя						
	Завтрак					
пр	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	40	0,40	3,94	20,62	27,70
54-6г 2020	РИС ОТВАРНОЙ	150	3,60	4,80	36,50	203,50
54-14р 2020	КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ	100	12,90	11,75	26,10	112,20
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,30	0,30	0,45	70,14
ПР	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,12	0,22	0,34	45,98
54-2гн-2020	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,00	6,50	26,80
ПР	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,00	0,20	0,60	96,60
	Итого	740,00	21,52	21,21	91,11	582,92
	Обед					
54-8з-2020	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ с	60	1,00	6,10	5,80	81,50
96-2011	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,02	5,09	21,98	127,250,
54-4г 2020	КАША РАССЫПЧАТАЯ (ГРЕЧНЕВАЯ)	150	8,30	6,30	36,00	233,70
54-25м 2020	КУРИЦА ТУШЕНАЯ С МОРКОВЬЮ(50/50)	100	7,90	5,70	14,40	186,40
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,83	0,5	0,75	116,9
ПР	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,12	0,22	0,34	45,98

54-4хн 2020	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,40	0,10	18,40	85,80
	Итого	830	**24,57**	**24,01**	**97,67**	**750,28**
	Итого за день		**46,09**	**45,22**	**188,78**	**1333,20**
Среда 1 неделя						
	Завтрак					
173-2011	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ	200	8,20	7,23	14,00	287,80
ПР	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)	100	0,52	0,52	12,74	61,10
ПР	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРГА	10	0,08	7,25	0,13	66,00
ПР	ДЖЕМ ФРУКТОВЫЙ	15	0,10	0,00	7,20	29,00
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,30	0,30	0,45	70,14
ПР	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,12	0,22	0,34	45,98
23гн-2020	КИСЕЛЬ ЯГОДНЫЙ	200	3,80	2,90	11,30	86,00
	Итого	**725,00**	**19,82**	**23,22**	**82,66**	**849,52**
	Обед					
54-3з 2020	ОГУРЕЦ В НАРЕЗКЕ	60	0,50	0,10	1,50	8,50
103-2011	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,69	2,84	17,46	118,25
54-22 м 2020	РАГУ ИЗ КУРИЦЫ	200	20,90	7,00	17,60	217,40
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,83	0,5	0,75	116,9
ПР	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,12	0,22	0,34	45,98
54-3 хн 2020	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	200	0,50	0,20	19,50	81,30
	Итого	780	**29,54**	**10,86**	**57,15**	**588,33**
	Итого за день		**49,36**	**34,08**	**139,81**	**1437,85**
Четверг 1 неделя						
	Завтрак					
54-3з-2020	ПОМИДОР В НАРЕЗКЕ	60	0,70	0,10	2,30	12,80
63/54-11м-2020	ПЛОВ	200	15,30	14,70	58,60	348,30
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,30	0,30	0,45	70,14
ПР	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,12	0,22	0,34	45,98
54-2гн 2020	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,00	6,50	26,80
	Итого	510	**19,62**	**15,32**	**68,19**	**504,02**
	Обед					
21-2011	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С САХОРОМ	60	0,44	2,92	4,12	29,41
82-2011	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2,03	4,92	23,44	117,00
54-6м 2020	БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ 80/20 С СОУСОМ	100	13,70	13,10	22,40	221,30
310-2011	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,86	4,32	23,01	142,35
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,83	0,5	0,75	116,9
ПР	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,12	0,22	0,34	45,98
54-1хн 2020	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,50	0,00	19,80	81,00
	Итого	680	**24,48**	**25,98**	**93,86**	**753,94**
	Итого за день		**48,64**	**41,30**	**162,05**	**1257,96**
Пятница 1 неделя						
	Завтрак					
ПР	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	40	0,40	3,94	20,62	27,70
271-2011	КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	100	5,61	8,60	5,84	124,00

54-1г 2020	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150	5,40	4,90	32,80	196,80
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,30	0,30	0,45	70,14
ПР	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	2,41	0,37	14,62	72,33
54-21гн 2020	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,00	0,20	0,60	96,60
	Итого	560,00	18,24	18,53	75,27	633,55
	Обед					
54-13з 2020	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0,80	2,70	14,60	45,60
102-2011	СУП ГОРОХОВЫЙ	250	5,49	5,27	13,34	145,75
54-11г-2020	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,20	5,20	19,80	169,40
229-2011	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	150	9,63	7,43	25,70	157,50
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,83	0,5	0,75	116,9
ПР	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,12	0,22	0,34	45,98
54-2хн 2020	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0,10	0,10	15,70	66,90
	Итого	880	**24,17**	**21,42**	**90,23**	**748,03**
	Итого за день		**42,41**	**39,95**	**165,50**	**1381,58**
Понедельник 2 неделя						
	Завтрак					
ПР	ЙОГУРТ 2,5 % ЖИРНОСТИ	95	2,60	2,37	11,00	86,00
ППР	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	17	1,45	0,02	3,80	21,33
173-2011	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ОВСЯННАЯ	200	9,04	13,44	40,16	318,00
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,30	0,30	0,45	70,14
ПР	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,12	0,22	0,34	45,98
ПР	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)	100	0,40	0,40	9,80	44,40
54-23 гн 2020	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,80	2,90	11,30	86,00
	Итого	662	**20,71**	**19,65**	**76,85**	**671,85**
	Обед					
54-3з-2020	ПОМИДОР В НАРЕЗКЕ	60	0,70	0,10	2,30	12,80
88-2011	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	1,77	4,95	17,90	129,75
54-6м 2020	БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ 80/20 С СОУСОМ	100	13,70	13,10	42,40	221,30
54-6г 2020	РИС ОТВАРНОЙ	150	3,60	4,80	36,50	203,50
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,83	0,5	0,75	116,9
ПР	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,12	0,22	0,34	45,98
54-2гн 2020	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,00	6,50	26,80
	Итого	830	**24,92**	**23,67**	**106,69**	**757,03**
	Итого за день		**45,63**	**43,32**	**183,54**	**1428,88**
Вторник 2 неделя						
	Завтрак					
ПР	БОБОВЫЕ (ГОРОХ ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ)	50	0,50	0,10	1,50	8,50
54-4г 2020	КАША РАССЫПЧАТАЯ (ГРЕЧНЕВАЯ)	150	8,30	6,30	36,00	233,70
294-2011	КОТЛЕТА ИЗ КУРИЦЫ	100	8,72	12,38	38,14	163,00
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,30	0,30	0,45	70,14
ПР	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,12	0,22	0,34	45,98
54-2гн 2020	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	0,20	0,00	6,40	26,80
	Итого	550	**21,14**	**19,30**	**82,83**	**548,12**
	Обед					

54-8з 2020	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ с МОРКОВЬЮ	60	1,00	6,10	5,80	81,50
103-2011	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,69	2,84	17,46	118,25
54-11г 2020	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,20	5,20	19,80	139,40
235-2011	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫй НАТУРАЛЬНЫЙ	100	9,10	6,90	30,73	130,00
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,83	0,5	0,75	116,9
ПР	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,12	0,22	0,34	45,98
54-4гн 2020	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,40	0,10	18,40	75,80
	Итого	830	**21,14**	**21,76**	**81,28**	**658,83**
	Итого за день		**42,28**	**41,06**	**164,11**	**1206,95**
Среда 2 неделя						
	Завтрак					
ПР	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)	100	0,40	0,40	9,80	44,40
ПР	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	17	1,45	0,02	3,80	21,33
54-19з-2020	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	15	0,10	5,20	0,10	66,10
175-2011	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА	200	6,08	11,18	43,48	260,00
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,30	0,30	0,45	70,14
ПР	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,12	0,22	0,34	45,98
54-21гн 2020	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,60	3,60	12,60	100,40
	Итого	567	**16,05**	**20,92**	**70,57**	**608,35**
	Обед					
54-13з-2020	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0,80	2,70	4,60	45,60
96-2011	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,02	5,09	21,98	127,250,
54-1г 2020	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150	5,40	4,90	32,80	196,80
54-25м 2020	КУРИЦА ТУШЕНАЯ С МОРКОВЬЮ(50/50)	100	7,90	5,70	14,40	186,40
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,83	0,5	0,75	116,9
ПР	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,12	0,22	0,34	45,98
54-1хн 2020	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,50	0,00	19,80	81,00
	Итого	830	**21,57**	**19,11**	**94,67**	**672,68**
	Итого за день		**37,62**	**40,03**	**165,24**	**1281,03**
Четверг 2 неделя						
	Завтрак					
ПР	БОБОВЫЕ (ГОРОХ ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ)	50	0,50	0,10	1,50	8,50
54-11г 2020	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	12,70	18,00	3,30	225,50
ПР	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,44	5,90	0,00	71,66
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,30	0,30	0,45	70,14
ПР	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,12	0,22	0,34	45,98
ПР	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)	100	0,40	0,40	9,80	44,40
54-4гн-2020	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,40	0,00	6,40	26,80
	Итого	**570,00**	**21,86**	**24,52**	**21,79**	**492,98**
	Обед					
54-8з-2020	ОГУРЕЦ В НАРЕЗКЕ	60	1,00	6,10	5,80	81,50

82-2011	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2,03	4,92	13,44	117,00
54-10м 2020	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	12,10	8,70	57,20	318,00
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,83	0,5	0,75	116,9
ПР	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,12	0,22	0,34	45,98
54-2гн 2020	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,00	6,40	26,80
	Итого	**780,00**	**20,28**	**20,44**	**83,93**	**706,18**
	Итого за день		**42,14**	**44,96**	**105,72**	**1199,16**
Пятница 2 неделя						
	Завтрак					
пр	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	40	0,40	3,94	20,62	27,70
54-6г 2020	РИС ОТВАРНОЙ	150	3,70	4,80	36,50	203,50
54-4м 2020	КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	13,70	13,10	19,40	221,30
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,30	0,30	0,45	70,14
ПР	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,12	0,22	0,34	45,98
54-2гн 2020	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,00	6,40	26,80
	Итого	540	21,42	22,36	83,71	595,42
	Обед					
54-8з-2011	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ с МОРКОВЬЮ	60	1,00	6,10	5,80	81,50
102-2011	СУП ГОРОХОВЫЙ	250	5,49	5,27	13,34	145,75
54-11м 2020	ПЛОВ	200	15,30	14,70	68,60	348,30
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,83	0,5	0,75	116,9
ПР	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,12	0,22	0,34	45,98
54-3хн 2020	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	200	0,50	0,20	19,50	81,30
	Итого	780	**27,24**	**26,99**	**108,33**	**819,73**
	Итого за день		**48,66**	**49,35**	**192,04**	**1415,15**