

МЕНЮ

Школы 7-10 лет

Но- мер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы-ход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Вложен- ный сахар, г	Вложен- ная соль, г
			всего	всего				

1 день

Завтрак

	Каша пшенная молочная жидкая №208, сб. 2021	200	7.06	8.9	33.72	241.3	4.86	0.76
29/10	Чай с лимоном	200	0.12	0.02	9.83	38.66	9.76	0
аа	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	20.85	96.69	0	0
	Масло сливочное, № 1.3 сб.2022	10	0.05	8.25	0.08	74.75	0	0
-	Йогурт	100	4.1	1.5	5.9	55.62	0	0
Итого за 'Завтрак'			14.63	19.27	70.39	507	14.62	0.76

Обед

	Салат из белокачанной капусты №6, сб.2021	60	1.29	2.71	7.59	56.51	3	0.24
	Суп картофельный с макаронными изделиями №61 сб.2021	200	4.4	3.6	17.72	119.1	0	0.2
	Плов из курицы №138, сб.2021	200	18.24	23.2	33.92	416.9	0	0.96
	Компот из смеси сухофруктов №310, сб.2021	200	0.18	0.06	21.95	84.65	20	0
аа	Хлеб пшеничный, № 1.5 сб. 2021	30	2.37	0.3	15.48	73.65	0	0
	Хлеб ржаной, № 1.6 сб. 2021	30	1.98	0.36	12.51	58.01	0	0
Итого за 'Обед'			28.45	30.23	109.2	808.8	23	1.4
Итого за день			43.08	49.5	179.6	1316	37.62	2.16

2 день

Завтрак

	Котлеты мясные с соусом, каша гречневая	100/150	17.02	14.37	57.52	415.9	0	1.68
--	--	---------	-------	-------	-------	-------	---	------

	Чай из сухой смеси с витаминами "Валетек Классные Витаминки" №303, сб..2021	200	0.08	0.02	8.86	33.45	0	0
аа	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	20.85	96.69	0	0
Итого за 'Завтрак'			20.39	14.99	87.23	546	0	1.68
Обед								
-	Огурец соленый	60	0.47	0.06	1.47	8.403	0	0
	Суп картофельный с лапшой домашней №62 сб.2021	200	2.27	1.88	15.64	87.18	0	0.47
аа	Котлеты или биточки рыбные №83 сб.2021	100	12.04	8.38	14.72	182	0	0.56
	Картофельное пюре №146, сб. 2021	150	3.05	4.81	21.68	141	0	0.53
	Компот из смеси сухофруктов №310, сб.2021	200	0.18	0.06	21.95	84.65	20	0
аа	Хлеб пшеничный, №1.5 сб. 2021	30	2.37	0.3	15.48	73.65	0	0
аа	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.98	0.36	12.51	58.01	0	0
Итого за 'Обед'			22.37	15.85	103.5	634.9	20	1.55
Итого за день			42.76	30.84	190.7	1181	20	3.23

3 день

Завтрак

	Котлеты из птицы с соусом, макаронные изделия	100/150	20.02	25.27	50.72	509.4	0	1
	Какао с молоком №306, сб.2021	200	3.27	3.13	14.35	95.08	10	0
аа	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	20.85	96.69	0	0
4/13	Сыр (порциями)	10	2.63	2.66	0	35.06	0	0
Итого за 'Завтрак'			29.22	31.66	85.92	736.2	10	1
Обед								
	Салат из свеклы с растительным маслом №25, сб.2021	60	1	4.79	6.55	69.42	0	0.24
	Суп картофельный с бобовыми и гречками №67 сб.2021	200	6.03	3.58	29.28	168.8	0	0.2

12/8	Гуляш из мяса говядины	100	14.89	15.69	5.37	221.2	0	0.5
	Рис отварной, № 8.1 сб. 2021	150	3.74	5.99	39.36	226.8	0	7.5
	Чай с сахаром №300, сб. 2021	200	0.08	0.02	9.14	35.11	10	0
аа	Хлеб пшеничный, № 1.5 сб. 2021	30	2.37	0.3	15.48	73.65	0	0
	Хлеб ржаной, № 1.6 сб. 2021	30	1.98	0.36	12.51	58.01	0	0
Итого за 'Обед'			30.08	30.73	117.7	853	10	8.44
Итого за день			59.3	62.39	203.6	1589	20	9.44

4 день

Завтрак

	Плов из курицы №138, сб.2021	200	18.24	23.2	33.92	416.9	0	0.96
	Чай с сахаром №300, сб. 2021	200	0.08	0.02	9.14	35.11	10	0
аа	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	20.85	96.69	0	0
-	Яблоки	100	0.4	0.4	11.6	48.68	0	0
Итого за 'Завтрак'			22.02	24.22	75.51	597.4	10	0.96

Обед

	Салат из моркови №17, сб. 2021	60	0.65	5.32	6.1	72.09	1.8	0
	Борщ с капустой и картофелем №58, сб.2021	200	1.6	4.29	11.96	88.9	2.4	0.27
	Котлеты, биточки, шницели № 99 сб. 2021	100	8.85	9.12	12.5	167.4	0	0.22
	Каша гречневая рассыпчатая №183, сб. 2021	150	8.6	5.52	45.02	252.7	0	1.46
	Компот из смеси сухофруктов №310, сб.2021	200	0.18	0.06	21.95	84.65	20	0
аа	Хлеб пшеничный, № 1.5 сб. 2021	30	2.37	0.3	15.48	73.65	0	0
	Хлеб ржаной, № 1.6 сб. 2021	30	1.98	0.36	12.51	58.01	0	0
Итого за 'Обед'			24.22	24.98	125.5	797.4	24.2	1.95
Итого за день			46.24	49.2	201	1395	34.2	2.91

5 день

Завтрак

	Тефтели из говядины с соусом, картофельное пюре	100/150	11.74	18.5	34.78	365	0.33	1.03
29/10	Чай с лимоном	200	0.12	0.02	9.83	38.66	9.76	0
аа	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	20.85	96.69	0	0

Итого за 'Завтрак'

15.16 19.12 65.47 500.3 10.09 1.03

Обед

	Винегрет овощной №42, сб.2021	60	0.81	1.54	5.6	37.74	0.3	0.12
	Щи из свежей капусты с картофелем №55, сб.2021	200	1.6	4.31	8.53	76.8	0	0.2
	Котлеты рубленые из птицы №136, сб. 2021	100	14.98	21.91	16.57	323	0	1
аа	Макаронные изделия отварные №227, сб.2021	150	5.3	3.53	34.15	189.1	0	0
	Компот из свежих плодов №311, сб. 2021	200	0.15	0.14	17.85	69.55	15	0
аа	Хлеб пшеничный, № 1.5 сб. 2021	30	2.37	0.3	15.48	73.65	0	0
	Хлеб ржаной, № 1.6 сб. 2021	30	1.98	0.36	12.51	58.01	0	0

Итого за 'Обед'

27.19 32.09 110.7 827.8 15.3 1.32

Итого за день

42.35 51.22 176.2 1313 25.39 2.35

6 день

Завтрак

	Каша молочная "Дружба" №210, сб. 2021	200	6.14	8.39	33.69	233.2	4.86	0.76
27/10	Чай	200	0.08	0.02	9.84	37.8	10	0
аа	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	20.85	96.69	0	0
	Запеканка из творога №239 сб. 2021	57	9.27	6.81	12.11	146.9	3.35	0.47

Итого за 'Завтрак'

18.79 15.82 76.49 514.6 18.22 1.23

Обед

	Салат из моркови №17, сб. 2021	60	0.65	5.32	6.1	72.09	1.8	0
	Суп крестьянский с крупой №67, сб.2021	200	1.87	4.41	11.84	92.13	0	0.2

	Птица, тушенная в соусе с овощами, № 143 сб. 2021	200	20.56	15.13	19.14	291.5	0	1.22
	Компот из смеси сухофруктов №310, сб.2021	200	0.18	0.06	21.95	84.65	20	0
аа	Хлеб пшеничный, № 1.5 сб. 2021	30	2.37	0.3	15.48	73.65	0	0
	Хлеб ржаной, № 1.6 сб. 2021	30	1.98	0.36	12.51	58.01	0	0
Итого за 'Обед'			27.6	25.58	87.03	672	21.8	1.42
Итого за день			46.39	41.4	163.5	1187	40.02	2.64

7 день

Завтрак

	Котлеты с соусом, картофельное пюре	100/150	11.74	13.69	34.18	370	0	0.75
	Чай из сухой смеси с витаминами "Валетек Классные Витаминки" №303, сб..2021	200	0.08	0.02	8.86	33.45	0	0
аа	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	20.85	96.69	0	0
Итого за 'Завтрак'			15.12	14.31	63.89	500.1	0	0.75

Обед

	Салат из свеклы с растительным маслом №25, сб.2021	60	1	4.79	6.55	69.42	0	0.24
	Рассольник ленинградский №56, сб.2021	200	1.92	4.01	14	98.47	0	0.27
	Котлеты рубленые из птицы №136, сб. 2021	100	14.98	21.91	16.57	323	0	1
	Каша гречневая рассыпчатая №183, сб. 2021	150	8.6	5.52	45.02	252.7	0	1.46
	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах №324, сб.2021	200	0	0	19.98	75.92	10	0
аа	Хлеб пшеничный, № 1.5 сб. 2021	30	2.37	0.3	15.48	73.65	0	0
	Хлеб ржаной, № 1.6 сб. 2021	30	1.98	0.36	12.51	58.01	0	0

Итого за 'Обед'	30.86	36.9	130.1	951.2	10	2.97
Итого за день	45.97	51.21	194	1387	10	3.71

8 день

Завтрак

	Плов из курицы №138, сб.2021	200	18.24	23.2	33.92	416.9	0	0.96
	Чай с сахаром №300, сб. 2021	200	0.08	0.02	9.14	35.11	10	0
аа	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	20.85	96.69	0	0
-	Йогурт	100	4.1	1.5	5.9	55.62	0	0
Итого за 'Завтрак'			25.72	25.32	69.81	604.3	10	0.96

Обед

	Салат из белокачанной капусты №6, сб.2021	60	1.29	2.71	7.59	56.51	3	0.24
	Суп крестьянский с крупой №67, сб.2021	200	1.87	4.41	11.84	92.13	0	0.2
аа	Гуляш №96, сб.2021	100	13.8	14.3	3.48	197.3	0	0.42
аа	Макаронные изделия отварные №227, сб.2021	150	5.3	3.53	34.15	189.1	0	0
27/10	Чай	200	0.08	0.02	9.84	37.8	10	0
аа	Хлеб пшеничный, № 1.5 сб. 2021	30	2.37	0.3	15.48	73.65	0	0
	Хлеб ржаной, № 1.6 сб. 2021	30	1.98	0.36	12.51	58.01	0	0
Итого за 'Обед'			26.69	25.63	94.88	704.5	13	0.86
Итого за день			52.41	50.95	164.7	1309	23	1.82

9 день

Завтрак

	Тефтели из говядины с рисом и соусом, каша гречневая	100/150	15.85	16.48	55.63	421.4	0.33	1.96
29/10	Чай с лимоном	200	0.12	0.02	9.83	38.66	9.76	0
аа	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	20.85	96.69	0	0
4/13	Сыр (порциями)	10	2.63	2.66	0	35.06	0	0
Итого за 'Завтрак'			21.9	19.77	86.31	591.8	10.09	1.96

Обед

-	Огурец соленый	60	0.47	0.06	1.47	8.403	0	0
	Свекольник №70 сб.2021	200/60	2.41	3.98	15.51	103.9	1.28	0.16

aa	Котлеты или биточки рыбные №83 сб.2021	100	12.04	8.38	14.72	182	0	0.56
	Пюре гороховое №178, сб. 2021	150	14.68	4.77	42.21	257.5	0	0.57
	Компот из смеси сухофруктов №310, сб.2021	200	0.18	0.06	21.95	84.65	20	0
aa	Хлеб пшеничный, № 1.5 сб. 2021	30	2.37	0.3	15.48	73.65	0	0
	Хлеб ржаной, № 1.6 сб. 2021	30	1.98	0.36	12.51	58.01	0	0
Итого за 'Обед'			34.13	17.91	123.9	768.1	21.28	1.28
Итого за день			56.03	37.68	210.2	1360	31.37	3.24

10 день

Завтрак

aa	Макаронные изделия с тертым сыром № 229 сб.2021	200	11.42	17.04	38.53	353.8	0	0
	Какао с молоком № 306, сб.2021	200	3.27	3.13	14.35	95.08	10	0
aa	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	20.85	96.69	0	0
-	Яблоки	100	0.4	0.4	11.6	48.68	0	0
Итого за 'Завтрак'			18.4	21.17	85.33	594.3	10	0

Обед

	Салат витаминный №21, сб. 2021	60	0.89	2.73	7.7	56.06	3	0.24
	Суп картофельный с бобовыми и гренками №67 сб.2021	200	6.03	3.58	29.28	168.8	0	0.2
	Котлеты рубленые из птицы №136, сб. 2021	100	14.98	21.91	16.57	323	0	1
	Рис отварной, № 8.1 сб. 2021	150	3.74	5.99	39.36	226.8	0	7.5
	Компот из свежих плодов №311, сб. 2021	200	0.15	0.14	17.85	69.55	15	0
aa	Хлеб пшеничный, № 1.5 сб. 2021	30	2.37	0.3	15.48	73.65	0	0
	Хлеб ржаной, № 1.6 сб. 2021	30	1.98	0.36	12.51	58.01	0	0
Итого за 'Обед'			30.13	35.01	138.8	975.9	18	8.94
Итого за день			48.53	56.18	224.1	1570	28	8.94

Дата составления
Дата печати
Группа
Физ.Норма

Школы 7-10 лет
СанПин 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет
1
13.09.2024