

## Меню завтраков и обедов для обучающихся с 7 до 11 лет

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность ккал	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
<b>Понедельник, 1 неделя</b>						
<b>Завтрак</b>						
Омлет с зеленым горошком	150	9,67	11,4	4,7	160,6	54-6к-2020
Чай сахаром	200	0,2	-	6,5	26,8	54-2гн-2020
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,0	пром.
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,5	0,27	7,5	40,1	пром.
Сыр в нарезке	20	4,6	5,8	-	71,6	54-1з-2020
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,0	Т.к.-338*
<b>Итого за Завтрак:</b>	<b>530</b>	<b>19,4</b>	<b>18,2</b>	<b>48,2</b>	<b>440,1</b>	
<b>Обед</b>						
Салат из соленых огурцов	60	0,31	3,5	2,6	35,8	Т.к. – 21*
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,4	4,0	6,3	71,8	Т.к.- 88*
Макароны отварные	150	5,3	5,5	32,8	202,0	54-1т-2020
Гуляш из отварной говядины	100	16,8	16,8	3,87	236,1	54-2м-2020
Компот из изюма	200	0,7	0,1	25,6	106,4	54-6хн-2020
Хлеб ржано-пшеничный	28	2,15	0,39	10,5	86,2	пром.
Хлеб пшеничный	30	2,2	0,24	24,6	70,5	пром.
<b>Итого за Обед:</b>	<b>768</b>	<b>28,6</b>	<b>30,5</b>	<b>106,2</b>	<b>808,8</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>1298</b>	<b>48,0</b>	<b>48,7</b>	<b>154,4</b>	<b>1248,9</b>	
<b>Вторник, 1 неделя</b>						
<b>Завтрак</b>						
Каша пшеничная молочная	200/20	7,0	11,0	73,0	324,9	Т.к.-182*
Сыр в нарезке	20	4,6	5,8	-	71,6	54-1з-2020
Кофейный напиток	200	3,8	3,5	11,2	91,2	54-9гн2020
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,0	пром.
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,5	0,27	7,5	40,1	пром.
<b>Итого за Завтрак:</b>	<b>500</b>	<b>19,9</b>	<b>20,9</b>	<b>111,8</b>	<b>621,8</b>	
<b>Обед</b>						
Салат зеленый из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,6	1,54	41,4	Тк-19*
Борщ с капустой и картофелем	200	1,7	5,0	9,7	90,3	54-2с-2020
Шницель рубленый из говядины	100/5	15,5	11,5	15,7	228,7	Т.к.-299**
Картофельное пюре с морковью	150	2,85	4,68	18,04	125,1	Т.к.-340**
Сок яблочный	200	0,6	-	42,0	96,1	Т.к.-389*
Хлеб ржано-пшеничный	28	2,15	0,39	10,5	56,2	пром.
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	пром.
Груша	100	0,4	0,3	10,3	47,0	Т.к.-338*
<b>Итого за Обед:</b>	<b>893</b>	<b>27,6</b>	<b>25,8</b>	<b>132,4</b>	<b>802,3</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>1393</b>	<b>47,5</b>	<b>46,7</b>	<b>244,2</b>	<b>1424,1</b>	

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность ккал	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
<b>Среда, 1 неделя</b>						
<b>Завтрак</b>						
Пудинг из творога с яблоками	150	16,0	15,0	17,4	283,95	54-4т-2020
Джем. повидло	30	0,1	-	29,5	98,5	пром.
Чай с лимоном	200	0,2	0,1	6,6	27,9	54-3гн-2020
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,0	пром.
Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	74,8	53-19з -2020
Апельсин	100	0,9	0,2	12,2	43,0	Т.к-338*
<b>Итого за Завтрак:</b>	<b>530</b>	<b>20,2</b>	<b>23,8</b>	<b>85,5</b>	<b>622,1</b>	
<b>Обед</b>						
Салат из свежих помидоров	100	1,1	6,1	4,56	77,7	Т.к.-14*
Суп картофельный с клецками	200	4,6	3,3	11,4	94,1	54-6с-2020
Птица тушеная с овощами и зеленым горошком	230	12,13	10,96	21,63	216,0	Т.к.-319/373**
Компот из сухофруктов	200	0,6	0,0	22,8	93,2	54-7хн-2020
Хлеб ржано-пшеничный	28	2,15	0,39	10,5	86,2	пром.
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	пром.
<b>Итого за Обед:</b>	<b>808</b>	<b>24,4</b>	<b>21,2</b>	<b>95,5</b>	<b>684,7</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>1338</b>	<b>44,6</b>	<b>45,0</b>	<b>181,0</b>	<b>1306,8</b>	
<b>Четверг, 1 неделя</b>						
<b>Завтрак</b>						
Суфле из курицы	60	9,8	10,4	1,84	140,0	Т.к.-327**
Капуста тушеная	150	3,6	5,0	14,5	118,7	54-8г-2020
Чай с молоком	200	1,6	1,5	8,6	53,5	54-6тн-2020
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,0	пром.
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,5	0,27	7,5	40,1	пром.
Мандарин	100	0,9	0,2	12,2	43,0	Т.к-338*
<b>Итого за Завтрак:</b>	<b>570</b>	<b>20,4</b>	<b>17,7</b>	<b>64,3</b>	<b>493,8</b>	
<b>Обед</b>						
Салат из свеклы с соленым огурцом	100	1,66	7,09	8,68	104,45	13/109-2020
Суп крестьянский	200	1,7	5,0	10,8	95,4	54-10с-2020
Плов из отварной говядины	250	19,0	19,1	48,0	443,0	54-11м-2020
Кисель из свежей брусники	200	0,09	0,1	23,7	115,0	Т.к-350*
Хлеб ржано-пшеничный	28	2,15	0,39	10,5	86,2	пром.
Хлеб пшеничный	30	2,2	0,24	24,6	70,5	пром.
<b>Итого за Обед:</b>	<b>808</b>	<b>26,8</b>	<b>32,5</b>	<b>126,3</b>	<b>914,6</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>1378</b>	<b>47,2</b>	<b>50,2</b>	<b>190,6</b>	<b>1408,4</b>	

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность ккал	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
<b>Пятница, 1 неделя</b>						
<b>Завтрак</b>						
Макароны с печенью	160	15,3	9,3	36,0	271,0	Т.к.-309**
Чай с сахаром	200	0,2	-	6,5	26,8	54-2гн-2020
Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	74,8	53-19з2020
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,0	пром.
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,0	Т.к-338*
<b>Итого за Завтрак:</b>	<b>510</b>	<b>19,0</b>	<b>18,2</b>	<b>72,1</b>	<b>513,6</b>	
<b>Обед</b>						
Салат из свежих огурцов	60	0,45	3,6	1,42	40,4	Т.к.-20*
Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/25	6,6	5,12	12,48	133,8	Т.к-104/105
Шницель рыбный натуральный	80/5	12,08	8,04	8,26	146,0	Т.к.-274**
Рагу из овощей	150	2,8	7,5	13,6	134,2	54-9г-2020
Сок яблочный	200	0,6	-	42,0	96,2	Т.к-389*
Хлеб ржано-пшеничный	28	2,15	0,39	10,5	86,2	пром.
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	пром.
<b>Итого за Обед:</b>	<b>798</b>	<b>28,5</b>	<b>25,0</b>	<b>112,86</b>	<b>754,3</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>1308</b>	<b>47,5</b>	<b>43,2</b>	<b>185,5</b>	<b>1267,9</b>	
<b>Понедельник, 2 неделя</b>						
<b>Завтрак</b>						
Омлет с морковью	150	11,1	16,2	5,1	210,7	54-3о-2020
Кофейный напиток	200	3,8	3,5	11,2	91,2	54-9гн2020
Апельсин	100	0,9	0,2	12,2	43,0	Т.к-338*
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	пром.
Кондитерские изделия	25	0,2	-	12,2	74,7	пром.
<b>Итого за Завтрак:</b>	<b>525</b>	<b>19,8</b>	<b>20,3</b>	<b>65,3</b>	<b>537,1</b>	
<b>Обед</b>						
Огурец соленый в нарезке	60	0,48	0,06	1,0	7,9	интернет
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,4	4,0	6,3	71,8	Т.к-88*
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,9	35,9	238,9	54-4г-2020
Сосиски отварные с маслом	55	6,55	15,0	0,25	165,0	Т.к-243*
Напиток из шиповника	200	0,67	0,27	20,7	88,2	Т.к-388*
Хлеб ржано-пшеничный	28	2,15	0,39	10,5	56,2	пром.
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	пром.
<b>Итого за Обед:</b>	<b>743</b>	<b>23,2</b>	<b>27,0</b>	<b>109,2</b>	<b>745,5</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>1268</b>	<b>43,0</b>	<b>47,3</b>	<b>184,5</b>	<b>1282,6</b>	

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность ккал	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
<b>Вторник, 2 неделя</b>						
<b>Завтрак</b>						
Рыба тушеная с овощами в томате	70	9,6	5,2	4,4	103,0	54-11р-2020
Картофельное пюре	150	3,1	6,1	19,8	145,8	54-11г-2020
Чай с лимоном	200	0,2	0,1	6,6	27,9	54-3гн-2020
Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	74,8	53-19з-2020
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	пром.
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,5	0,27	7,5	40,1	пром.
<b>Итого за Завтрак:</b>	<b>500</b>	<b>18,3</b>	<b>20,3</b>	<b>63,0</b>	<b>509,1</b>	
<b>Обед</b>						
Перец болгарский в нарезке	60	0,8	0,1	2,9	15,4	54-14с-2020
Суп картофельный	200	1,8	2,2	18,5	102,0	Т.к-97*
Капуста тушеная с мясом	200	22,1	22,8	13,2	347,1	54-10м-2020
Сок фруктовый	200	1,0	-	42,0	84,4	Т.к-389*
Хлеб ржано-пшеничный	28	2,15	0,39	10,5	56,2	пром.
Хлеб пшеничный	30	2,2	0,3	14,7	90,5	пром.
Груша	100	0,4	0,3	10,3	47,0	Т.к-338*
<b>Итого за Обед:</b>	<b>818</b>	<b>30,4</b>	<b>26,2</b>	<b>112,1</b>	<b>742,6</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>1318</b>	<b>48,7</b>	<b>46,5</b>	<b>175,1</b>	<b>1251,7</b>	

<b>Среда, 2 неделя</b>						
<b>Завтрак</b>						
Пудинг из творога с яблоками	150	16,0	15,0	17,4	283,9	54-3т-2020
Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	74,8	53-19з-2020
Чай с сахаром	200	0,2	-	6,4	26,8	54-2гн2020
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	пром.
Яблоко	100	0,4	0,3	10,3	47,0	Тк-338*
<b>Итого за Завтрак:</b>	<b>510</b>	<b>20,5</b>	<b>23,9</b>	<b>58,8</b>	<b>550,0</b>	
<b>Обед</b>						
Салат зеленый из свежих помидоров и огурцов	100	1,04	6,07	2,57	69,1	Тк-19*
Борщ с картофелем и свежей капустой	200	1,7	5,0	9,7	90,3	54-2с-2020
Рыба, припущенная в молоке	100	13,58	8,0	3,16	112,5	Т.к.-260**
Рис отварной	150	3,6	5,4	36,4	208,7	54-6г-2020
Кисель из свежей черники	200	0,18	0,14	23,9	155,2	Т.к.-350*
Хлеб ржано-пшеничный	28	2,15	0,39	10,5	56,2	пром.
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	пром.
<b>Итого за Обед:</b>	<b>828</b>	<b>26,0</b>	<b>25,4</b>	<b>110,8</b>	<b>809,5</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>1338</b>	<b>46,5</b>	<b>49,3</b>	<b>169,6</b>	<b>1359,5</b>	

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность ккал	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
<b>Четверг, 2 неделя</b>						
<b>Завтрак</b>						
Каша «Дружба»	200	5,0	7,0	23,9	178,0	54-16к-2020
Какао с молоком сгущенным	200	3,5	3,4	22,3	133,4	54-8гн-2020
Сыр в нарезке	20	4,6	5,8	-	71,6	54-1з-2020
Крендель сахарный	50	3,5	4,6	29,87	185,0	Т.к.-415*
Хлеб пшеничный	30	2,2	0,3	14,7	70,5	пром.
<b>Итого за Завтрак:</b>	<b>500</b>	<b>18,2</b>	<b>21,1</b>	<b>90,7</b>	<b>638,5</b>	
<b>Обед</b>						
Винегрет	100	1,2	8,8	6,7	111,8	54-16з-2020
Суп картофельный с горохом	200	6,7	4,6	16,3	133,1	54-8с-2020
Картофельная запеканка с печенью	160	9,8	8,25	27,33	206,0	Т.к.-308**
Соус сметанный с томатом	40	0,7	2,0	2,8	32,0	Т.к.-373**
Компот из сухофруктов	200	0,6	-	22,8	93,2	54-7хн-2020
Апельсин	100	0,9	0,2	9,0	44,0	Тк-338*
Хлеб ржано-пшеничный	28	2,15	0,39	10,5	56,2	пром.
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	пром.
<b>Итого за Обед:</b>	<b>878</b>	<b>25,8</b>	<b>24,6</b>	<b>120,0</b>	<b>793,8</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>1378</b>	<b>44,0</b>	<b>45,7</b>	<b>210,7</b>	<b>1432,3</b>	

<b>Пятница, 2 неделя</b>						
<b>Завтрак</b>						
Запеканка из творога с морковью	200	18,6	16,0	36,5	363,2	54-2т-2020
Повидло, джем	30	0,1	-	29,5	78,5	пром.
Чай с лимоном	200	0,2	0,1	6,6	27,9	54-3гн-2020
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,0	Т.к-338*
Хлеб пшеничный	30	2,2	0,3	14,7	70,5	пром.
<b>Итого за Завтрак:</b>	<b>560</b>	<b>21,5</b>	<b>16,8</b>	<b>97,1</b>	<b>587,1</b>	
<b>Обед</b>						
Салат из белокочанной капусты с яблоком	60	0,8	6,0	3,6	72,4	54-9з-2020
Рассольник Ленинградский	200	1,9	5,1	13,2	106,7	54-3с-2020
Картофельное пюре	150	3,1	6,0	19,7	145,8	54-11г-2020
Котлета рыбная	100	14,2	2,6	8,6	114,2	54-1р-2020
Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	74,8	53-19з-2020
Сок фруктовый	200	1,0	-	42,0	84,4	Т.к-389*
Хлеб ржано-пшеничный	28	2,15	0,39	10,5	56,2	пром.
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	пром.
<b>Итого за Обед:</b>	<b>798</b>	<b>27,0</b>	<b>28,7</b>	<b>122,3</b>	<b>772,0</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>1358</b>	<b>48,5</b>	<b>45,5</b>	<b>219,4</b>	<b>1359,1</b>	
<b>На 1 ребенка в сутки</b>	<b>1336</b>	<b>46,5</b>	<b>46,8</b>	<b>190,5</b>	<b>1334,1</b>	
<b>В процентах</b>		<b>60%</b>	<b>59%</b>	<b>57%</b>	<b>57%</b>	