

1- 4 класс 2022-2023

Возрастная категория:от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся:Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 1 Понедельник					
	Обед					
54-3з	Помидор в нарезке	60	0.7	0.1	2.3	12.8
54-8с	Суп гороховый	200	6.7	4.6	16.3	133.1
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-4м	Котлета из говядины	90	16.4	15.7	14.8	265.7
Пром.	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6
Пром.	Хлеб пшеничный	35	2.7	0.3	17.2	82
	Итого за Обед	735	35.7	27.2	106.7	813.9
	Итого за день	735	35.7	27.2	106.7	813.9
	Неделя 1 Вторник					
	Обед					
54-2з	Огурец в нарезке	60	0.5	0.1	1.5	8.5
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
54-2м	Гуляш из говядины	90	15.3	14.9	3.5	208.9
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	Итого за Обед	850	31	26.5	97.9	753.1
	Итого за день	850	31	26.5	97.9	753.1
	Неделя 1 Среда					
	Обед					
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	80	0.8	4.1	2.5	49.9
54-3с	Рассольник Ленинградский	250	5.9	7.2	17	156.9
54-9г	Рагу из овощей	150	2.9	7.5	13.6	133.3
54-21м	Курица отварная	100	32.1	2.4	1.1	154.8
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Груша	100	0.4	0.3	10.3	45.5
Пром.	Сок абрикосовый	100	0.5	0	12.7	52.8
	Итого за Обед	830	46.4	21.9	81.8	710.4
	Итого за день	830	46.4	21.9	81.8	710.4
	Неделя 1 Четверг					
	Обед					
54-28з	Свекла отварная дольками	80	1.2	0.1	7	33.6
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4.7	5.6	5.7	92.2
54-10г	Картофель отварной в молоке	150	4.5	5.5	26.5	173.7
54-18м	Печень говяжья по-строгановски	90	15.1	14.3	6	212.8
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	Итого за Обед	770	29.8	25.9	89.6	710.5
	Итого за день	770	29.8	25.9	89.6	710.5

	Неделя 1 Пятница					
	Обед					
54-2з	Огурец в нарезке	60	0.5	0.1	1.5	8.5
54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	200	5.1	5.8	10.8	115.6
54-6г	Рис отварной	150	3.6	4.8	36.4	203.5
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	90	12.5	6.7	5.7	132.5
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Итого за Обед	850	26.9	18.4	109	708.3
	Итого за день	850	26.9	18.4	109	708.3
	Неделя 2 Понедельник					
	Обед					
54-10з	Салат из капусты с овощами	60	1.7	4	1.7	50
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
54-1м	Бефстроганов из отварной говядины	100	15	15.5	2.4	209.3
Пром.	Сок абрикосовый	100	0.5	0	12.7	52.8
Пром.	Хлеб пшеничный	35	2.7	0.3	17.2	82
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
	Итого за Обед	745	35.5	33.4	103.4	856.9
	Итого за день	745	35.5	33.4	103.4	856.9
	Неделя 2 Вторник					
	Обед					
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	80	1.3	8.1	7.7	108.7
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4.7	5.6	5.7	92.2
54-10г	Картофель отварной в молоке	150	4.5	5.5	26.5	173.7
54-5м	Котлета из курицы	90	17.2	3.9	12	151.8
54-33хн	Напиток апельсиновый	200	0.2	0	8	33
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	Итого за Обед	870	32.1	23.9	94.3	721
	Итого за день	870	32.1	23.9	94.3	721
	Неделя 2 Среда					
	Обед					
54-3з	Помидор в нарезке	60	0.7	0.1	2.3	12.8
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	200	8.6	6.1	13.9	144.9
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	90	13	13.2	7.3	199.7
54-3соус	Соус красный основной	50	1.6	1.2	4.5	35.3
Пром.	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	35
Пром.	Хлеб пшеничный	35	2.7	0.3	17.2	82
Пром.	Сок апельсиновый	100	0.7	0.1	13.2	56.5
	Итого за Обед	785	33.4	26.1	98.7	763
	Итого за день	785	33.4	26.1	98.7	763

Меню горячих завтраков для школьников с 12 до 18 лет

1 неделя

№	№ технологической карты	Наименование блюда	Выход (г)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
ПОНЕДЕЛЬНИК							
завтрак							
1	54-12г-2020	Каша пшениная рассыпчатая	250	10,63	11,8	59,1	386
2	54-2гн-2020	чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
3	пром.	Хлеб	100	7,6	0,8	49,2	234,3
Итого за день			550	18,43	0,8	114,8	647,1
Соотношение б/ж/у				1,08	1	4,3	
ВТОРНИК							
завтрак							
1	54-1г-2020	макаронны отварные	250	9	8,2	53	328
2	54-23гн-2020	кофейный напиток с молоком	200	3,5	3,1	10	82
3	пром.	Будерброд с сыром	100	10	9	19,6	93,7
Итого за день			550	22,5	20,3	82,6	503,7
Соотношение б/ж/у				1,01	1	3,75	
СРЕДА							
завтрак							
1	54-13-2020	сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,7	0	107,5
2	54-21к-2020	каша жидкая молочная рисовая	250	6,63	8,13	35,63	242,13
3	54-21гн-2020	какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4
4	пром.	Хлеб пшеничный, пром	70	4,6	0,5	29,5	140,6
Итого за день			550	22,83	20,93	77,73	590,63
Соотношение б/ж/у				1	1,06	3,7	
ЧЕТВЕРГ							
завтрак							
1	54-1т-2020	запеканка из творога	200	59,4	14,27	28,93	401,6
2	54-1гн-2020	чай без сахара	200	0,2	0	0,1	1,4
3	пром.	джем абрикосовый	50	0,2	0	21,6	86,9
4	пром.	Хлеб пшеничный, пром	100	7,6	0,8	49,2	234,3
Итого за день			550	67,4	15,07	99,83	724,2
Соотношение б/ж/у				1,11	1	4,3	
ПЯТНИЦА							
завтрак							

1	54-10-2020	омлет натуральный	250	15,8	24	4	296,3
2	54-23гн-2020	кофейный напиток с молоком	200	3,5	3,1	10	82
3	пром.	Хлеб пшеничный, пром	100	7,6	0,8	49,2	234,3
Итого за день			550	26,9	27,9	63,2	612,6
Соотношение б/ж/у				1,2	1	4,1	

2 неделя							
№	№	Наименование блюда, данные о справочнике	Выход (г)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
ПОНЕДЕЛЬНИК							
завтрак							
1	54-13к-2020	каша вязкая молочная пшеничная	250	10,25	11,5	47,88	337,88
2	54-21гн-2020	какао с молоком	200	4,7	3,5	12,50	100,4
4	пром.	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	234,3
Итого за день			550	22,55	15,8	74,37	514,7
Соотношение б/ж/у				1	1,1	3,7	
ВТОРНИК							
завтрак							
1	54-1т-2020	запеканка из творога	200	29,7	10,7	21,7	301,2
2	54-1гн-2020	чай без сахара	200	0,2	0	0,1	1,4
3	54-10соус	соус из кураги	50	0,015	0	1,79	7,22
4	пром.	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	234,3
Итого за день			550	37,515	11,5	72,79	544,12
Соотношение б/ж/у				1,3	1	4,5	
СРЕДА							
завтрак							
1	54-6к-2020	каша вязкая молочная пшеничная	250	10,38	12,63	47	343,63
2	54-23гн-2020	кофейный напиток с молоком	200	3,5	3,1	10	82
3	пром.	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	234,3
4	53-19з	масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
Итого за день			560	21,58	23,83	106,3	382,4
Соотношение б/ж/у				1	1,13	3,8	
ЧЕТВЕРГ							
завтрак							
1	54-1з-2020	сыр твердых сортов в нарезке	30	14	17,4	0	215
2	54-21к-2020	каша жидкая молочная рисовая	250	6,63	8,13	35,63	242,13

3	54-21гн-2020	какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4
4	пром.	Хлеб пшеничный	70	5,4	0,6	34,4	164
Итого за день			550	30,63	29,73	82,63	721,53
Соотношение б/ж/у				1	1	3,9	
ПЯТНИЦА							
завтрак							
1	54-3г-2020	макароньы отварные с сыром	250	10,53	7,2	28,6	210,6
2	54-2гн-2020	чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
3	пром.	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	234,3
4	53-19з	масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
Итого за день			560	18,43	15,3	84,4	537,8
Соотношение б/ж/у				1,15	1	4,3	