

Примерное двухнедельное меню для учащихся 7 до 12 лет, имеющих условия для работы на сырье осень, зима

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					
	Завтрак					
54-9г-2020	Рагу из овощей	150	2.9	7.5	13.6	133.3
54-6м-2020	Биточек из говядины	90	16.4	15.7	14.8	265.7
54-2соус-2020	Соус белый основной	20	0.5	0.8	0.9	12.5
54-13хн-2020	Напиток из шиповника	200	0.6	0.2	15.1	65.4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
	Итого за Завтрак	515	24.4	24.7	67.6	589.9
	Обед					
235	Суп - лапша домашняя	200	5.1	10.1	26.1	215.5
54-12г-2020	Каша пшенная рассыпчатая	150	6.4	6.5	35.5	225.8
54-23м-2020	Биточек из курицы	90	17.2	3.9	12	151.8
54-1соус-2020	Соус сметанный	20	0.3	1.6	0.7	18.6
54-2хн-2020	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
	Итого за Обед	810	34.5	22.8	119.5	820.9
	Итого за день	1325	58.9	47.5	187.1	1410.8
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
54-6з-2020	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	50	1.1	5.5	1.8	61.3
54-10г-2020	Картофель отварной в молоке	160	4.8	5.9	28.3	185.2
54-2р-2020	Котлета рыбная (горбуша)	90	15.8	5.9	7.7	147.3
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Завтрак	555	29.5	20.8	71.3	589.6
	Обед					
54-11з-2020	Салат из моркови с яблоками	60	0.5	6.1	4.3	74.3
54-5с-2020	Суп из овощей с фрикадельками мясными	200	8.6	6.1	13.9	144.9
54-7г-2020	Рис припущенный	150	3.5	4.8	35	196.8
54-4м-2020	Котлета из говядины	90	16.4	15.7	14.8	265.7
54-5соус-2020	Соус молочный натуральный	20	0.7	1.5	1.9	23.8
54-22хн-2020	Кисель из вишни	200	0.2	0	12.9	52.9
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
Пром.	Хлеб ржаной	10	0.7	0.1	3.3	17.1
	Итого за Обед	750	32.1	34.5	95.9	822.4
	Итого за день	1305	61.6	55.3	167.2	1412
	Неделя 1 Среда					

	Завтрак					
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	15	0.1	10.9	0.2	99.1
54-6о-2020	Яйцо вареное	50	6	5.1	0.3	70.7
54-2т-2020	Запеканка из творога с морковью	170	17.7	10.4	29.7	282.8
	чай зеленый	200	0.2	0	0.1	1.1
Пром.	Хлеб пшеничный	35	2.7	0.3	17.2	82
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Завтрак	500	28.7	27.1	57.5	586.9
	Обед					
54-5з-2020	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0.6	3.1	1.8	37.5
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4.7	5.6	5.7	92.2
712	Курица запеченая	90	13.3	17.8	0.1	214.1
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	180	9.9	7.6	43.1	280.4
54-3соус-2020	Соус красный основной	20	0.7	0.5	1.8	14.1
54-32хн-2020	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Обед	820	34.4	35.4	92.1	824.9
	Итого за день	1320	63.1	62.5	149.6	1411.8
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
54-14к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная с изюмом	200	8	8.8	42.5	281.4
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Варенье	50	0.2	0.1	37	149.1
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	35	2.3	0.4	11.7	59.8
	Итого за Завтрак	515	13	9.5	112.4	587.4
	Обед					
54-14з-2020	Салат из свеклы с курагой и изюмом	80	1.4	4.3	13.3	97.8
54-6с-2020	Суп картофельный с клецками	250	5.8	4.1	14.2	117
54-8г-2020	Капуста тушеная	150	3.6	4.5	14.6	113.5
54-2м-2020	Гуляш из говядины	100	17	16.5	3.9	232.1
54-13хн-2020	Напиток из шиповника	200	0.6	0.2	15.1	65.4
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржаной	45	3	0.5	15	76.9
	Итого за Обед	875	35.2	30.5	100.7	819.9
	Итого за день	1390	48.2	40	213.1	1407.3
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
753	макаронные изделия отварные	150	6.5	5.7	29.2	194
54-5м-2020	Котлета из курицы	90	17.2	3.9	12	151.8
54-4соус-2020	Соус сметанный натуральный	20	0.6	3.3	1.3	37.2
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	35	2.3	0.4	11.7	59.8
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4

	Итого за Завтрак	625	29.5	14	85.4	585.4
	Обед					
54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	80	2	8.1	8.3	114.4
54-9с-2020	Суп фасолевый	200	6.8	4.6	14.4	125.9
54-11г-2020	Картофельное пюре	180	3.7	6.4	23.8	167.2
54-12р-2020	Рыба, запеченная с сыром и луком	100	16.1	11	2.9	175.2
54-22хн-2020	Кисель из вишни	200	0.2	0	12.9	52.9
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	Итого за Обед	850	35.2	31	100.3	821.1
	Итого за день	1475	64.7	45	185.7	1406.5
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2.3	3	0	35.8
411	Каша вязкая молочная рисовая с маслом сливочным	200	5.7	9.8	43.4	284.4
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	35	2.7	0.3	17.2	82
Пром.	Джем из абрикосов	10	0.1	0	7.2	29
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	Итого за Завтрак	495	17.3	16.5	92.4	585.5
	Обед					
54-5з-2020	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	5.1	3.1	62.4
54-25с-2020	Суп гороховый	250	8.2	3.5	18.7	138.7
54-9г-2020	Рагу из овощей	190	3.6	9.5	17.3	168.9
54-23м-2020	Биточек из курицы	100	19.1	4.3	13.4	168.6
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	Итого за Обед	940	39.5	23.4	113.6	822.2
	Итого за день	1435	56.8	39.9	206	1407.7
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
54-10г-2020	Картофель отварной в молоке	160	4.8	5.9	28.3	185.2
54-7м-2020	Шницель из говядины	90	16.4	15.7	14.8	265.7
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Хлеб ржаной	10	0.7	0.1	3.3	17.1
Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8
Пром.	Хлеб пшеничный	10	0.8	0.1	4.9	23.4
	Итого за Завтрак	570	25.2	23.1	68	580.1
	Обед					
54-6з-2020	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	60	1.4	6.6	2.1	73.5
712	Курица запеченная	100	14.8	19.8	0.1	237.9
54-12с-2020	Суп с рыбными консервами (горбуша)	200	7.9	3.8	12.4	115.7
54-5г-2020	Каша перловая рассыпчатая	150	4.4	5.3	30.5	187.1
54-5соус-2020	Соус молочный натуральный	30	1.1	2.2	2.9	35.7
54-32хн-2020	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6

Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Хлеб пшеничный	35	2.7	0.3	17.2	82
	Итого за Обед	805	34.5	38.5	85.1	824.7
	Итого за день	1375	59.7	61.6	153.1	1404.8
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
54-1о-2020	Омлет натуральный	160	13.5	19.2	3.5	240.5
738	Фрикадельки куриные	90	16	8.2	5.2	158.6
54-13хн-2020	Напиток из шиповника	200	0.6	0.2	15.1	65.4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Завтрак	510	34.4	28.2	48.6	586
	Обед					
54-11з-2020	Салат из моркови с яблоками	60	0.5	6.1	4.3	74.3
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	230	5.4	6.5	11.7	127
54-3г-2020	Макароны отварные с сыром	170	9	7.7	32.5	235.4
54-6р-2020	Рыба, припущенная в молоке (горбуша)	90	14.9	10.3	2.6	162.9
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржаной	45	3	0.5	15	76.9
	Итого за Обед	845	36.8	31.6	97.3	821.6
	Итого за день	1355	71.2	59.8	145.9	1407.6
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-5м-2020	Котлета из курицы	90	17.2	3.9	12	151.8
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	Хлеб пшеничный	15	1.1	0.1	7.4	35.2
	Итого за Завтрак	575	32.1	13.8	83	585.3
	Обед					
54-18з-2020	Салат из свеклы с черносливом	120	1.7	6.5	15.5	127.5
219	Суп картофельный с крупой (с пшеникой)	250	2.7	2.8	18.6	110.2
54-8г-2020	Капуста тушеная	200	4.8	6	19.5	151.4
54-2м-2020	Гуляш из говядины	90	15.3	14.9	3.5	208.9
54-33хн-2020	Напиток апельсиновый	200	0.2	0	8	33
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	Итого за Обед	950	31.1	31.1	103.1	816.5
	Итого за день	1525	63.2	44.9	186.1	1401.8
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	20	0.2	14.5	0.3	132.2
54-16к-2020	Каша "Дружба"	170	4.2	5	20.4	143.6
54-6о-2020	Яйцо вареное	50	6	5.1	0.3	70.7

	чай зеленый	200	0.2	0	0.1	1.1
Пром.	Джем из абрикосов	40	0.2	0	28.8	115.8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Завтрак	540	15.1	25.2	74.7	584.9
	Обед					
54-8з-2020	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1.6	10.1	9.6	135.9
208	Рассольник Ленинградский с перловкой	250	2.1	4.7	15.4	112.8
54-11г-2020	Картофельное пюре	180	3.7	6.4	23.8	167.2
54-16м-2020	Тефтели из говядины с рисом	90	13	13.2	7.3	199.7
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржаной	45	3	0.5	15	76.9
	Итого за Обед	910	27	35.3	99.6	824.8
	Итого за день	1450	42.1	60.5	174.3	1409.7

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 364815856650642284113491708867743929850506510542

Владелец Сагалакова Ольга Петровна

Действителен с 08.08.2023 по 07.08.2024