

Меню горячих обедов (основное) для обучающихся 1-4 кл.

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					
54-27з	Морковь отварная дольками	60	0.8	2	4.1	37.6
54-8с	Суп гороховый	200	6.7	4.6	16.3	133.1
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	150	4.4	5.3	30.5	187.1
54-2м	Гуляш из говядины	90	15.3	14.9	3.5	208.9
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого за Обед	760	32	27.3	90.3	734.1
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-822.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.85	2.82	
	Итого за день	760	32	27.3	90.3	734.1
	Неделя 1 Вторник					
	Обед					
54-3з	Помидор в нарезке	60	0.7	0.1	2.3	12.8
54-3с	Рассольник Ленинградский	200	4.8	5.8	13.6	125.5
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-18м	Печень говяжья по-строгановски	80	13.4	12.7	5.3	189.2
54-2хн	Компот из кураги	180	0.9	0	14.1	60.2
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого за Обед	730	32.6	25.4	100.7	762
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-822.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.78	3.09	
	Итого за день	730	32.6	25.4	100.7	762
	Неделя 1 Среда					
	Обед					
54-28з	Свекла отварная дольками	60	0.9	0.1	5.2	25.2
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4.7	5.7	10.1	110.4
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4
54-9р	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	90	17.1	19.8	5	266.1
Пром.	Сок яблочный	180	0.9	0.2	18.2	77.9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого за Обед	740	31.3	31.6	87.8	759.6
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-822.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.01	2.81	
	Итого за день	740	31.3	31.6	87.8	759.6
	Неделя 1 Четверг					
	Обед					
54-2з	Огурец в нарезке	60	0.5	0.1	1.5	8.5
54-11с	Суп крестьянский с крупой (крупя рисовая)	200	5	5.8	11.3	116.9
54-1г	Макароны отварные	160	5.7	5.2	35	209.9

54-5м	Котлета из курицы	90	17.2	3.9	12	151.8
54-3соус	Соус красный основной	50	1.6	1.2	4.5	35.3
54-20хн	Кисель из апельсинов	180	0.4	0.1	12.9	53.8
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого за Обед	800	35	16.8	106.7	716.8
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-822.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.48	3.05	
	Итого за день	800	35	16.8	106.7	716.8
	Неделя 1 Пятница					
	Обед					
54-3з	Помидор в нарезке	60	0.7	0.1	2.3	12.8
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4.7	5.6	5.7	92.2
54-12м	Плов с курицей	170	23.1	6.9	28.2	267.4
54-45гн	Чай с сахаром	180	0.1	0	4.7	19.2
Пром.	Вафли с жиросодержащими начинками	50	2	15.3	31.3	270.5
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого за Обед	720	35.2	28.4	101.7	802.7
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-822.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.81	2.89	
	Итого за день	720	35.2	28.4	101.7	802.7
	Неделя 2 Понедельник					
	Обед					
54-2з	Огурец в нарезке	60	0.5	0.1	1.5	8.5
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4.8	2.2	15.5	100.9
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-2м	Гуляш из говядины	90	15.3	14.9	3.5	208.9
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого за Обед	760	33.6	24	92.3	719.4
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-822.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.71	2.75	
	Итого за день	760	33.6	24	92.3	719.4
	Неделя 2 Вторник					
	Обед					
54-28з	Свекла отварная дольками	60	0.9	0.1	5.2	25.2
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	200	8.6	6.1	13.9	144.9
54-9м	Жаркое по-домашнему	200	20.1	18.8	17.2	317.9
54-32хн	Компот из свежих яблок	180	0.1	0.1	8.9	37.4
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Печенье	30	2.3	2.9	22.3	124.7
	Итого за Обед	730	36.6	28.5	97	790.7
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-822.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.78	2.65	
	Итого за день	730	36.6	28.5	97	790.7
	Неделя 2 Среда					
	Обед					

54-3з	Помидор в нарезке	60	0.7	0.1	2.3	12.8
54-12с	Суп с рыбными консервами (горбуша)	200	7.9	3.8	12.4	115.7
54-1г	Макароны отварные	170	6	5.6	37.2	223
54-3м	Голубцы ленивые	90	7.6	6.9	5.8	115.5
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5.3	0.6	34.4	164.1
	Итого за Обед	790	28	17	111.9	712.1
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-822.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.61	4	
	Итого за день	790	28	17	111.9	712.1
	Неделя 2 Четверг					
	Обед					
54-27з	Морковь отварная дольками	60	0.8	2	4.1	37.6
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4.7	5.6	5.7	92.2
54-6г	Рис отварной	160	3.8	5.1	38.9	217.1
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	90	12.5	6.7	5.7	132.5
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5.3	0.6	34.4	164.1
	Итого за Обед	780	28.1	20.1	104.4	710.4
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-822.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.72	3.72	
	Итого за день	780	28.1	20.1	104.4	710.4
	Неделя 2 Пятница					
	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
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4
54-4м	Котлета из говядины	90	16.4	15.7	14.8	265.7
54-3соус	Соус красный основной	50	1.6	1.2	4.5	35.3
54-20хн	Кисель из апельсинов	180	0.4	0.1	12.9	53.8
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого за Обед	790	31.3	28.6	93.1	753.7
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-822.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.91	2.97	
	Итого за день	790	31.3	28.6	93.1	753.7

Итого за период	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Средние показатели за Обед	760	32.37	24.77	98.59	746.15