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

Возрастная категория:от 7 до 11 лет Характеристика питающихся:Без особенностей

		Macca	Болии	Winii	VEHOROHII	Калорийность
№ рецептуры	Название блюда	Г.	г.	жиры г.	г.	ккал
	Неделя 1 Понедельник	1.	1.	1.	1.	KKan
	Обед					
54-273	''	60	0.8	2	<i>l</i> 1	37.6
54-8c	Суп гороховый					133.1
54-6c 54-5r	-					187.1
54-2м	Гуляш из говядины					208.9
54-2м 54-2гн	Чай с сахаром	-				26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	ховый 200 6.7 4.6 16.3 13. 13. 14.9 3.5 26. 26.3 35.9 23. 14.9 3.5 36. 27.3 14.9 36. 27.3 14.9 36.	140.6			
Tipow.	Итого за Обед			734.1		
						705-822.5
						700 022.0
	Итого за день	760				734.1
	Неделя 1 Вторник	7 00	32	27.0	50.5	751.1
	Обед					
54-33	Помидор в нарезке	60	0.7	0.1	2.3	12.8
54-3c	Рассольник Ленинградский					125.5
54-4r	Каша гречневая рассыпчатая					233.7
54-18м	Печень говяжья по-строгановски	 				189.2
54-2хн	Компот из кураги	180				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	1	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
54-2c	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
54-9p	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
54-11c	Суп крестьянский с крупой (крупа рисовая)	200	5	5.8	11.3	116.9
54-1г	Макароны отварные	160	5.7	5.2	35	209.9

E4 E	17	00	17.0		10	151.0
54-5м	Котлета из курицы	90	17.2			151.8
54-3coyc	Соус красный основной	50	1.6			35.3
54-20хн	Кисель из апельсинов	180	0.4			53.8
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6			140.6
	Итого за Обед	800	35			716.8
	Рекомендуемая величина		23.1			705-822.5
	Процентное соотношение БЖУ		1			-100
	Итого за день	800	35	16.8	106.7	716.8
	Неделя 1 Пятница					
	Обед					10.0
54-33	Помидор в нарезке	60	0.7			12.8
54-1c	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4.7			92.2
54-12м	Плов с курицей	170	23.1			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					
54-23	Огурец в нарезке	60	0.5	0.1	1.5	8.5
54-24c	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	1.2 4.5 0.1 12.9 0.5 29.5 16.8 106.7 23.7 100.5 0.48 3.05 16.8 106.7 0.1 2.3 5.6 5.7 6.9 28.2 0 4.7 15.3 31.3 0.5 29.5 28.4 101.7 23.7 100.5 0.81 2.89 0.4 0.5 29.5 0.4 0.5 29.5 0.4 0.5 29.5 0.2 23.7 100.5 0.71 2.75 0.2 2.3 0.1 5.2 0.71 2.75 0.2 2.3 0.1 3.9 0.5 29.5 2.9 22.3 0.1 8.9 0.5 29.5 2.9 22.3 0.7 2.0 0.7 2.0 0.7 2.	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
54-5c	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			0.78	2.65	
	Итого за день	730	36.6	28.5	97	790.7
	Неделя 2 Среда					
	Обед					

54-33	Помидор в нарезке	60	0.7	0.1	2.3	12.8
	Суп с рыбными консервами					
54-12c	(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	37.2 5.8	164.1
	Итого за Обед	200 7.9 3.8 12.4 170 6 5.6 37.2 90 7.6 6.9 5.8 200 0.5 0 19.8 70 5.3 0.6 34.4 790 28 17 111.9 23.1 23.7 100.5 28 17 111.9 1 0.61 4 790 28 17 111.9 1 0.61 4 1 0.61 4 1 0.61 4 1 0.61 4 1 0.61 4 1 0.61 4 1 0.61 4 1 0.61 3.8 2 4.1 3.8 3 0.6 5.7 2 20 1 0.1 15.6 7 7.3 0.6 34.4 7 7.3 0.6 34.4 7 7.3 10.5 0 <t< td=""><td>111.9</td><td>712.1</td></t<>	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
54-1c	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
54-11p	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	200 7.9 3.8 12.4 170 6 5.6 37.2 90 7.6 6.9 5.8 200 0.5 0 19.8 70 5.3 0.6 34.4 790 28 17 111.5 23.1 23.7 100.5 1 0.61 4 790 28 17 111.5 60 0.8 2 4.1 1 0.61 4 4 790 28 17 111.5 1 0.61 4 4 200 4.7 5.6 5.7 160 3.8 5.1 38.9 90 12.5 6.7 5.7 200 1 0.1 15.6 780 28.1 20.1 104.6 23.1 23.7 100. 150 3.1 5.3 19.8 90 16.4 15.7 14.8 50 1.6 1.2 4.5 <t< td=""><td>104.4</td><td>710.4</td></t<>	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
54-2c	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
54-3coyc	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	
	iipoqeiiiioe edoiiiomeiiie biiis					

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