

## Меню 1-4 кл сентябрь-декабрь 2023(корректировка)

Возрастная категория:от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся:Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	<b>Неделя 1 Понедельник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
06.05-фрукты-2022	Яблоки свежие	100	0.4	0.4	9.8	44.4
64-1о-2022	Омлет натуральный с сыром	150	16.7	24.3	3.1	297.8
54(1)-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.5	7.7	49.9
Пром.	Булочка с малиной	50	3.4	1	27.9	133.9
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>22.1</b>	<b>27.2</b>	<b>48.5</b>	<b>526</b>
	<b>Обед</b>					
33	Салат из свежих помидор с зеленью	60	0.7	4.1	2.4	49.3
348/1	Суп-лапша с курицей	200	17.2	14.6	20.9	283.7
15	Оленина, тушеная с картофелем	240	17	15.5	21.2	292.8
7	Компот из плодов консервированных	180	0.6	0.2	26.5	110.2
110	Хлеб Витаминизированный	40	3.3	2.6	21.8	124.4
	<b>Итого за Обед</b>	<b>720</b>	<b>38.8</b>	<b>37</b>	<b>92.8</b>	<b>860.4</b>
	<b>Полдник</b>					
10/08/2022-хн	Напиток сокодержущий Виноградный	200	0.4	0.3	23.3	97.2
5/12-2022	Ватрушка с брусникой	100	6.6	9.5	35.6	254.4
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>300</b>	<b>7</b>	<b>9.8</b>	<b>58.9</b>	<b>351.6</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1520</b>	<b>67.9</b>	<b>74</b>	<b>200.2</b>	<b>1738</b>
	<b>Неделя 1 Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
06.05/2-фрукты-2022	Мандарины свежие	100	0.8	0.2	6.8	31.9
201	Запеканка из творога с рисом	150	21.6	13.5	23.2	300.9
54-11соус	Соус вишневый	20	0.1	0	10	40.6
54(1)-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	3.5	9.3	83.9
Пром.	Булочка с вареной сгущенкой	50	3.4	1	27.9	133.9
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>520</b>	<b>29.8</b>	<b>18.2</b>	<b>77.2</b>	<b>591.2</b>
	<b>Обед</b>					
07/02-хз	Салат "Греческий"	60	1.4	4.4	2.3	54.7
355	Солянка сборная мясная	200	8.5	9.2	6.6	143.2
54-4г-2023	Каша гречневая вязкая	150	5.9	4.4	26	167
64/3-9мясо-2022	Котлета мясо-картофельная по-хлыновски (говядина-оленина)	90	15.7	14	7.7	219.9
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
Пром.	Сок персиковый	200	0.6	0	33	134.4
107-хлеб-2022	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
	<b>Итого за Обед</b>	<b>750</b>	<b>35.6</b>	<b>32.6</b>	<b>97.3</b>	<b>824.8</b>
	<b>Полдник</b>					
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
1331	Кокроки с картофелем	100	7.3	11.4	41	295.2
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>300</b>	<b>7.5</b>	<b>11.4</b>	<b>47.4</b>	<b>322</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1570</b>	<b>72.9</b>	<b>62.2</b>	<b>221.9</b>	<b>1738</b>

	<b>Неделя 1 Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1к-2020	Каша жидкая молочная кукурузная	200	5.9	6.9	32.9	216.8
54(1)-21гн-2020	Какао с молоком	200	4.7	4.3	10.6	99.9
Пром.	Булочка с клубникой	50	3.4	1	27.9	133.9
Пром.	Йогурт 2.5%	120	4.1	3	6.6	69.7
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>570</b>	<b>18.1</b>	<b>15.2</b>	<b>78</b>	<b>520.3</b>
	<b>Обед</b>					
15	Салат из свежих огурцов с зеленью	60	0.5	1.9	1.5	24.7
06.05/1-фрукты-2022	Бананы свежие	100	1.4	0.4	19.1	86
54-2с-2020	Борщ с капустой, картофелем и олениной со сметаной	200	4.6	6.1	8.8	108.7
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	6.1	19.8	145.8
120	Фрикадельки рыбные	90	16.3	6.7	5.6	148.2
1039	Соус томатный с овощами	30	0.5	0.9	2.2	18.8
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	180	0.4	0	17.8	72.9
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
107-хлеб-2022	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
	<b>Итого за Обед</b>	<b>870</b>	<b>31.1</b>	<b>22.6</b>	<b>102.4</b>	<b>738</b>
	<b>Полдник</b>					
54(1)-34гн-2020	Чай фруктовый с яблоком и с сахаром	200	0.2	0.1	2.9	13.5
413	Пицца школьная	100	13.8	8.9	27	243.1
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>300</b>	<b>14</b>	<b>9</b>	<b>29.9</b>	<b>256.6</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1740</b>	<b>63.2</b>	<b>46.8</b>	<b>210.3</b>	<b>1514.9</b>
	<b>Неделя 1 Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
09/09 - фрукт	Апельсины свежие	100	0.9	0.2	8.1	37.8
54-1о	Омлет натуральный	160	13.5	20.6	3.3	253.2
54(1)-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.5	7.7	49.9
Пром.	Булочка с грушей 50 гр	50	3.4	1	27.9	133.9
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>510</b>	<b>19.4</b>	<b>23.3</b>	<b>47</b>	<b>474.8</b>
	<b>Обед</b>					
54-9э	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками	60	0.8	6.1	3.6	72.5
32-суп-2022	Суп сырный с курицей	200	17.1	14.9	16.9	269.8
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	5.5	32.8	202
24/03-2023	Оленина тушеная со сладким перцем	90	14	12.3	4.3	184
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6
	<b>Итого за Обед</b>	<b>740</b>	<b>41.2</b>	<b>39.3</b>	<b>97.5</b>	<b>908.7</b>
	<b>Полдник</b>					
54(1)-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	4.8	20.6
284	Булочка "Российская"	100	7.2	7.7	43.1	270.3
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>300</b>	<b>7.4</b>	<b>7.8</b>	<b>47.9</b>	<b>290.9</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1550</b>	<b>68</b>	<b>70.4</b>	<b>192.4</b>	<b>1674.4</b>
	<b>Неделя 1 Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
06.05-фрукты-2022	Яблоки свежие	100	0.4	0.4	9.8	44.4

54-4г	Пудинг из творога с яблоками	150	22.9	11.3	15.3	255
54-10соус	Соус из кураги	20	0.1	0	11.9	48.2
54(1)-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	180	3.5	3.1	8.4	75.5
Пром.	Булочка с абрикосом	50	3.4	1	27.9	133.9
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>30.3</b>	<b>15.8</b>	<b>73.3</b>	<b>557</b>
	<b>Обед</b>					
54-30з	Винегрет с сельдью	60	3.2	7.9	4	100.3
54-15/1с-2020	Рассольник Ленинградский с олениной	200	5	5	13.7	119.6
54-6г	Рис отварной	150	3.6	5.4	36.4	208.7
54-2м-2020	Гуляш из оленины	90	16	9.8	3.6	166.6
54-11хн	Компот из брусники	200	0.1	0.1	7.8	32.7
106-хлеб-2022	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
107-хлеб-2022	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
	<b>Итого за Обед</b>	<b>780</b>	<b>33.5</b>	<b>29</b>	<b>101</b>	<b>799.9</b>
	<b>Полдник</b>					
54-6г	Сырники	100	19.6	5.8	16.4	196.8
11/08/2022-хн	Напиток сокодержущий Апельсиновый	200	1.1	0.1	22.2	94.8
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>300</b>	<b>20.7</b>	<b>5.9</b>	<b>38.6</b>	<b>291.6</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1580</b>	<b>84.5</b>	<b>50.7</b>	<b>212.9</b>	<b>1648.5</b>
	<b>Неделя 2 Понедельник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
06.05/1-фрукты-2022	Бананы свежие	100	1.4	0.4	19.1	86
54-3г	Макароны отварные с сыром	200	10.5	9.6	38.2	280.9
54(1)-21гн-2020	Какао с молоком	200	4.7	4.3	10.6	99.9
Пром.	Булочка с малиной	50	3.4	1	27.9	133.9
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>20</b>	<b>15.3</b>	<b>95.8</b>	<b>600.7</b>
	<b>Обед</b>					
54-6з	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	60	1.4	6.6	2.1	73.5
5	Суп картофельный с мясом	200	4.3	4.3	11	99.7
1292	Пельмени	240	18.6	28.1	24.6	425.8
54-13хн	Напиток из шиповника	180	0.6	0.2	13.6	58.8
110	Хлеб Витаминизированный	40	3.3	2.6	21.8	124.4
	<b>Итого за Обед</b>	<b>720</b>	<b>28.2</b>	<b>41.8</b>	<b>73.1</b>	<b>782.2</b>
	<b>Полдник</b>					
54(1)-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	4.8	20.6
413	Пицца школьная	100	13.8	8.9	27	243.1
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>300</b>	<b>14</b>	<b>9</b>	<b>31.8</b>	<b>263.7</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1570</b>	<b>62.2</b>	<b>66.1</b>	<b>200.7</b>	<b>1646.6</b>
	<b>Неделя 2 Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
09/09 - фрукт	Апельсины свежие	100	0.9	0.2	8.1	37.8
54-12ж	Каша вязкая молочная овсяная с клюквой	200	8.2	12.2	32.8	273.7
54(1)-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.5	7.7	49.9
Пром.	Булочка с вареной сгущенкой	50	3.4	1	27.9	133.9
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>14.1</b>	<b>14.9</b>	<b>76.5</b>	<b>495.3</b>
	<b>Обед</b>					

15-салат-2023	Салат "Цезарь"	60	7.7	7.3	5.1	117.2
308	Уха по-королевски с фрикадельками	200	12.7	5.3	17.3	167.9
112/1-2023	Картофель отварной с зеленью	150	2.9	4.2	22.2	137.6
24.03.2023	Биточки диетические из оленины с мясом птицы	90	11.2	8.8	11.6	170.4
107-хлеб-2022	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
Пром.	Сок виноградный	180	0.5	0.4	29.3	122.8
106-хлеб-2022	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
	<b>Итого за Обед</b>	<b>720</b>	<b>37.8</b>	<b>26.4</b>	<b>103.2</b>	<b>801.9</b>
	<b>Полдник</b>					
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6
5/12	Ватрушка с творогом	100	14	11	36.3	300.2
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>300</b>	<b>14.2</b>	<b>11.1</b>	<b>46.2</b>	<b>341.8</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1570</b>	<b>66.1</b>	<b>52.4</b>	<b>225.9</b>	<b>1639</b>
	<b>Неделя 2 Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-2о	Омлет с зеленым горошком	200	12.9	15.3	6.3	214
54(1)-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	180	3.5	3.1	8.4	75.5
Пром.	Йогурт 2.5%	120	4.1	3	6.6	69.7
Пром.	Булочка с клубникой	50	3.4	1	27.9	133.9
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>23.9</b>	<b>22.4</b>	<b>49.2</b>	<b>493.1</b>
	<b>Обед</b>					
54-5з-2020	Салат из свежих помидор и огурцов с зеленью	60	0.6	3.1	2.3	39.4
54-15с-2022	Свекольник с олениной и сметаной	200	5.1	5.5	14.3	127
54-1г	Макаронны отварные	150	5.3	5.5	32.8	202
54-14р-2021	Котлета рыбная Любительская	90	13.3	6.7	9.2	150
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	180	0.4	0	17.8	72.9
107-хлеб-2022	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
106-хлеб-2022	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	<b>Итого за Обед</b>	<b>760</b>	<b>30.3</b>	<b>21.6</b>	<b>111.9</b>	<b>763.3</b>
	<b>Полдник</b>					
54-11хн	Компот из брусники	200	0.1	0.1	7.8	32.7
593	Булочка классическая	100	8.5	3.1	50.5	263.7
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>300</b>	<b>8.6</b>	<b>3.2</b>	<b>58.3</b>	<b>296.4</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1610</b>	<b>62.8</b>	<b>47.2</b>	<b>219.4</b>	<b>1552.8</b>
	<b>Неделя 2 Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
06.05-фрукты-2022	Яблоки свежие	100	0.4	0.4	9.8	44.4
54-25.1к-2020(Ш)	Каша жидкая молочная рисовая с тыквой	200	6.2	6.6	35.1	224.9
54(1)-21гн-2020	Какао с молоком	200	4.7	4.3	10.6	99.9
Пром.	Булочка с грушей 50 гр	50	3.4	1	27.9	133.9
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>14.7</b>	<b>12.3</b>	<b>83.4</b>	<b>503.1</b>
	<b>Обед</b>					
62	Салат из свеклы, с черносливом, орехами и чесноком	60	2.5	9.6	7.8	127.1
282	Щи из свежей капусты с картофелем и говядиной	250	6.3	9	16.6	173.1

54-4г-2023	Каша гречневая вязкая	150	5.9	4.4	26	167
6	Тефтели из говядины и оленины с соусом 100/50	150	16.3	25	17	358.3
7	Компот из плодов консервированных	200	0.6	0.2	29.5	122.5
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
	<b>Итого за Обед</b>	<b>830</b>	<b>33.1</b>	<b>48.4</b>	<b>106.7</b>	<b>994.9</b>
	<b>Полдник</b>					
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0.6	0.2	15.1	65.4
54-10в-2020	Булочка "Ванильная"	100	6.3	7.3	37.6	241.2
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>300</b>	<b>6.9</b>	<b>7.5</b>	<b>52.7</b>	<b>306.6</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1680</b>	<b>54.7</b>	<b>68.2</b>	<b>242.8</b>	<b>1804.6</b>
	<b>Неделя 2 Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
206-джем-2022	Джем порционный	30	0.2	0	21.6	86.9
06.05/1-фрукты-2022	Бананы свежие	100	1.4	0.4	19.1	86
54-1г	Запеканка из творога	150	29.6	11.1	21.6	305.2
54(1)-2гн-2020	Чай с сахаром	180	0.2	0	4.1	17.6
Пром.	Булочка с абрикосом	50	3.4	1	27.9	133.9
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>510</b>	<b>34.8</b>	<b>12.5</b>	<b>94.3</b>	<b>629.6</b>
	<b>Обед</b>					
1458/2	Салат из печени с соленым огурцом	60	10.5	5.8	4.4	111.5
3	Суп Волна с мясом	200	5.9	5.9	8.4	109.7
205/2	Рис пикантный	150	3.4	2.6	25.8	140.1
54-5м	Котлета из курицы	90	17.2	4	12	152.6
107-хлеб-2022	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Сок яблочный	180	0.9	0.2	18.2	77.9
	<b>Итого за Обед</b>	<b>740</b>	<b>42.2</b>	<b>19</b>	<b>96.4</b>	<b>724.7</b>
	<b>Полдник</b>					
54(1)-34гн-2020	Чай фруктовый с яблоком и с сахаром	200	0.2	0.1	2.9	13.5
413	Пицца школьная	100	13.8	8.9	27	243.1
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>300</b>	<b>14</b>	<b>9</b>	<b>29.9</b>	<b>256.6</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1550</b>	<b>91</b>	<b>40.5</b>	<b>220.6</b>	<b>1610.9</b>