

Меню 1-4 кл осенне-зимний 2024

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					
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	180	1.4	1.3	6.9	44.9
29/08-хлеб	Батон (нарезка)	20	1.6	0.2	9.8	47.5
Пром.	Булочка синнабон	50	3.4	1	27.9	133.9
	Итого за Завтрак	500	23.5	27.2	57.5	568.5
	Обед					
33	Салат из свежих помидор с зеленью	60	0.7	4.1	2.4	49.3
2	Суп гороховый с мясом, с гренками	200	10.5	4.8	32.8	216.2
1292	Пельмени	240	18.6	28.1	24.6	425.8
7	Компот из плодов консервированных	180	0.6	0.2	26.5	110.2
107-хлеб-2022	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
110	Хлеб Витаминизированный	30	2.5	2	16.4	93.3
	Итого за Обед	740	34.9	39.6	114.6	953.5
	Полдник					
54/1-1хн-2022	Кисель из смеси сухофруктов	200	0.6	0.1	27.5	112.9
1314	Штрудель яблочный	100	6.6	5.3	49.8	273.4
	Итого за Полдник	300	7.2	5.4	77.3	386.3
	Итого за день	1540	65.6	72.2	249.4	1908.3
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
54-2к	Каша вязкая молочная кукурузная	150	5.4	8	32.9	225.5
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	180	3.5	3.1	10	82
10/10 - мучные изделия промышленного производства	Булочка Сырная палочка	50	6.2	4.5	20.2	146.2
29/08-хлеб	Батон (нарезка)	20	1.6	0.2	9.8	47.5
Пром.	Йогурт 2.5%	120	4.1	3	6.6	69.7
	Итого за Завтрак	520	20.8	18.8	79.5	570.9
	Обед					
Акт проработки от 13.07.2023	Салат Витаминный с пекинской капустой	60	0.8	3.1	2.4	40.8
355/5	Солянка сборная мясная со сметаной	200	8.7	10.5	6.9	157.3
54-11м-2020	Плов из отварной оленины	240	23	15	46.3	412.1
107-хлеб-2022	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
106-хлеб-2022	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Сок персиковый	180	0.5	0	29.7	121
	Итого за Обед	740	37.3	29.2	112	860.2
	Полдник					
54(1)-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0.2	0	4.6	19.6

284	Булочка "Российская"	100	7.2	7.7	43.1	270.3
	Итого за Полдник	300	7.4	7.7	47.7	289.9
	Итого за день	1560	65.5	55.7	239.2	1721
	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					
06.05/2-фрукты-2022	Мандарины свежие	100	0.8	0.2	6.8	31.9
Акт проработки	Запеканка творожная "Детская"	150	28.2	10	18.6	277.3
54-7соус	Соус шоколадный	30	3.2	2.8	25.3	139.4
54-21гн	Какао с молоком	180	4.2	3.9	11.1	96.4
29/08-хлеб	Батон (нарезка)	40	3.2	0.4	19.6	95
	Итого за Завтрак	500	39.6	17.3	81.4	640
	Обед					
27.10-фрукты-2022	Груши свежие	100	0.4	0.3	10.3	45.5
07/02-хз	Салат "Греческий"	60	1.4	4.4	2.3	54.7
54-2с-2020	Борщ с капустой, картофелем и олеиной со сметаной	200	4.5	5.6	8.6	103.1
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	6.1	19.8	145.8
54-14р-2021	Котлета рыбная Любительская	90	13.3	6.7	9.2	150
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
107-хлеб-2022	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
106-хлеб-2022	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Обед	870	27.9	24.6	96.9	719.8
	Полдник					
54(1)-34гн-2020	Чай фруктовый с яблоком и с сахаром	200	0.2	0.1	2.9	13.5
413/1-2023	Пицца "Маргарита"	150	11.6	8.5	42.8	294.4
	Итого за Полдник	350	11.8	8.6	45.7	307.9
	Итого за день	1720	79.3	50.5	224	1667.7
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
101/2-фрукты-2023	Салат из фруктов "Витаминка"	100	0.9	0.5	8.3	41.5
54-1о	Омлет натуральный	150	12.7	19.4	3.1	237.3
54(1)-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	180	1.4	1.3	6.9	44.9
29/08-хлеб	Батон (нарезка)	30	2.4	0.3	14.7	71.2
Пром.	Зефир	40	0.3	0	31.9	129.3
	Итого за Завтрак	500	17.7	21.5	64.9	524.2
	Обед					
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6.1	5.8	81.5
32-суп-2022	Суп сырный с курицей	200	17.1	14.9	16.9	269.8
54-1г	Макаронны 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.	Сок яблочный	180	0.9	0.2	18.2	77.9
107-хлеб-2022	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
106-хлеб-2022	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Обед	740	42.6	39.6	104.7	944.2
	Полдник					
54(1)-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	4.8	20.6

1331	Кокроки с картофелем	100	7.3	11.4	41	295.2
	Итого за Полдник	300	7.5	11.5	45.8	315.8
	Итого за день	1540	67.8	72.6	215.4	1784.2
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
06.05-фрукты-2022	Яблоки свежие	100	0.4	0.4	9.8	44.4
54-12к	Каша вязкая молочная овсяная с клюквой	170	7	10.3	27.9	232.6
54(1)-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	180	3.5	3.1	8.4	75.5
29/08-хлеб	Батон (нарезка)	20	1.6	0.2	9.8	47.5
10/10/23 - изделия промышленного производства	Круассан с шоколадом	50	3.4	1	27.9	133.9
	Итого за Завтрак	520	15.9	15	83.8	533.9
	Обед					
54-30з	Винегрет с сельдью	60	3.2	7.9	4	100.3
54-15/1с-2020	Рассольник Ленинградский с олениной	200	4.8	3.8	13.4	106.4
54-4г-2023	Каша гречневая вязкая	150	5.9	4.4	26	167
54-2м-2020	Гуляш из оленины	90	16	9.8	3.6	166.6
54-11хн-2020	Компот из брусники	180	0.1	0.1	7.1	29.4
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
	Итого за Обед	760	35.6	26.8	89.6	741.7
	Полдник					
64-1творог-2022	Сырники из творога со сметаной и джемом	110	21.7	8.4	17.9	233.8
Пром.	Сок апельсиновый	200	1.4	0.2	26.4	113
	Итого за Полдник	310	23.1	8.6	44.3	346.8
	Итого за день	1590	74.6	50.4	217.7	1622.4
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
06.05/2-фрукты-2022	Мандарины свежие	100	0.8	0.2	6.8	31.9
54-3г	Макароны отварные с сыром	240	12.6	11.5	45.8	337
54(1)-21гн-2020	Какао с молоком	180	4.2	3.9	9.5	89.9
29/08-хлеб	Батон (нарезка)	20	1.6	0.2	9.8	47.5
Пром.	Булочка синнабон	50	3.4	1	27.9	133.9
	Итого за Завтрак	590	22.6	16.8	99.8	640.2
	Обед					
54-6з	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	60	1.4	6.6	2.1	73.5
3/1-2022	Суп Волна с курицей	200	6.5	8	8.4	131.2
205/2	Рис пикантный	150	3.4	2.6	25.8	140.1
54-1м-2020	Бефстроганов из отварной оленины	90	15.9	10	2.2	162.2
54-13хн	Напиток из шиповника	180	0.6	0.2	13.6	58.8
110	Хлеб Витаминизированный	30	2.5	2	16.4	93.3
107-хлеб-2022	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
	Итого за Обед	740	32.3	29.8	80.4	717.8
	Полдник					
54(1)-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	4.8	20.6

1332	Кокроки с капустой	100	7.7	8.3	36.7	251.7
	Итого за Полдник	300	7.9	8.4	41.5	272.3
	Итого за день	1630	62.8	55	221.7	1630.3
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
584-школы-2023	Салат из фруктов "Фруктовая нямка"	100	0.5	0.3	15.4	66.7
54-24к	Каша жидкая молочная пшеничная	150	6.2	8.7	28.1	216
54(1)-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	180	1.4	1.3	6.9	44.9
29/08-хлеб	Батон (нарезка)	20	1.6	0.2	9.8	47.5
Пром.	Баранка простая	60	6.2	0.8	38.5	186.1
	Итого за Завтрак	510	15.9	11.3	98.7	561.2
	Обед					
15-салат-2023	Салат "Цезарь"	60	7.7	7.3	5.1	117.2
54-16с	Суп сливочный с рыбой (горбуша)	200	7.4	6	9.5	121.4
112/1-2023	Картофель отварной с зеленью	150	2.9	4.2	22.2	137.6
4/1	Котлеты из говядины и оленины	90	16.3	13.7	14.5	246.7
54-3соус	Соус красный основной	20	0.7	0.5	1.8	14.5
107-хлеб-2022	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
106-хлеб-2022	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Сок виноградный	180	0.5	0.4	29.3	122.8
	Итого за Обед	760	39.8	32.7	109.1	889.2
	Полдник					
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6
54-10в-2020	Булочка "Ванильная"	100	6.3	7.3	37.6	241.2
	Итого за Полдник	300	6.5	7.4	47.5	282.8
	Итого за день	1570	62.2	51.4	255.3	1733.2
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
592	Запеканка яичная "Воздушное облако"	150	15.4	17.2	8.7	250.8
54(1)-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	180	3.5	3.1	8.4	75.5
29/08-хлеб	Батон (нарезка)	20	1.6	0.2	9.8	47.5
10/10 - мучные изделия промышленного производства	Булочка Сырная палочка	50	6.2	4.5	20.2	146.2
Пром.	Йогурт 2.5%	120	4.1	3	6.6	69.7
	Итого за Завтрак	520	30.8	28	53.7	589.7
	Обед					
54-5з-2020	Салат из свежих помидор и огурцов с зеленью	60	0.6	3.1	2.3	39.4
27.10-фрукты-2022	Груши свежие	100	0.4	0.3	10.3	45.5
54-15с-2022	Свекольник с олениной и сметаной	200	5.1	5.5	14.3	127
54-22г	Булгур отварной	150	7	4.3	34.7	205.3
831	Сердце говяжье в соусе	90	12	5.7	4.4	116.9
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	180	0.4	0	17.8	72.9
107-хлеб-2022	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
106-хлеб-2022	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Обед	840	29.8	19.5	110.5	736
	Полдник					

54-22хн	Кисель из вишни	200	0.2	0.1	13.2	54.5
279	Булочка "Осенняя"	100	6.8	9.4	45.8	294.7
	Итого за Полдник	300	7	9.5	59	349.2
	Итого за день	1660	67.6	57	223.2	1674.9
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
06.05-фрукты-2022	Яблоки свежие	100	0.4	0.4	9.8	44.4
54-26к	Каша жидкая молочная рисовая	150	3.4	5.1	18.1	132.4
54(1)-21гн-2020	Какао с молоком	180	4.2	3.9	9.5	89.9
29/08-хлеб	Батон (нарезка)	40	3.2	0.4	19.6	95
Пром.	Пастила	40	0.2	0	32	128.8
	Итого за Завтрак	510	11.4	9.8	89	490.5
	Обед					
62	Салат из свеклы, с черносливом, орехами и чесноком	60	2.5	9.6	7.8	127.1
282	Ши из свежей капусты с картофелем и говядиной	200	5	7.2	13.3	138.5
54-4г-2023	Каша гречневая вязкая	150	5.9	4.4	26	167
54-5м	Котлета из курицы	90	17.2	4	12	152.6
1013	Соус красный основной №2	20	0.6	1.5	1.9	23.8
29-08-хн	Сок яблочный	180	0.9	0.2	18.2	77.9
107-хлеб-2022	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
106-хлеб-2022	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Обед	760	36.4	27.5	105.9	815.9
	Полдник					
54-34гн-2020	Чай фруктовый с яблоком и с сахаром	200	0.2	0.1	7.5	31.7
1352/1	Хачапури слоеные с творогом	100	12.1	10.3	33.1	273.3
	Итого за Полдник	300	12.3	10.4	40.6	305
	Итого за день	1570	60.1	47.7	235.5	1611.4
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
06.05/2-фрукты-2022	Мандарины свежие	100	0.8	0.2	6.8	31.9
54-4т	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)-2гн-2020	Чай с сахаром	180	0.2	0	4.1	17.6
29/08-хлеб	Батон (нарезка)	20	1.6	0.2	9.8	47.5
10/10/23 - изделия промышленного производства	Круассан с шоколадом	50	3.4	1	27.9	133.9
	Итого за Завтрак	520	29	12.7	75.8	534.1
	Обед					
07/02-1-хз	Салат из свежих помидор с салатной заправкой	60	0.8	1	2.3	21.6
54-5с-2020	Суп из овощей с фрикадельками мясными	200	15.5	13.4	14.4	240.4
54-9м-2020	Жаркое по-домашнему с олениной	240	25.2	15.2	20.8	320.8
7	Компот из плодов консервированных	180	0.6	0.2	26.5	110.2
106-хлеб-2022	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3

107-хлеб-2022	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
	Итого за Обед	740	46.4	30.4	90.7	822
	Полдник					
1-сок/23	Сок персиковый	200	0.6	0	33.2	135.1
413	Пицца школьная	100	13.6	8.2	26.9	236
	Итого за Полдник	300	14.2	8.2	60.1	371.1
	Итого за день	1560	89.6	51.3	226.6	1727.2