



02.09.2024г.

Иванов
Иванов

0

Двухнедельное меню (обеда) для обучающихся _____, в возрасте от 7 до 11 лет осенне-зимний период 2024-2025 учебного года

ТК №	Наименование блюд	Масса порции (г)	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1 день-Понедельник														
Обед														
47	Суп картофельный с вермишелью	250	2,8	2,9	21,8	124,1	0,11	8,25	0,00	1,43	29,20	67,58	27,28	1,13
209	Котлеты из кур припущенные	90	14,2	16,0	10,0	239,3	0,08	0,68	0,11	2,59	48,67	67,01	17,18	1,43
222	Картофельное пюре	130	2,8	5,3	20,2	139,1	0,20	26,00	0,00	0,20	36,98	86,60	27,75	1,01
463	Соус сметанный с томатом	30	0,5	1,5	2,1	24,0	0,00	0,09	6,00	0,10	13,50	9,90	1,50	0,03
283	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	27,9	113,8	0,00	0,73	0,00	0,51	32,48	23,44	17,46	0,70
115	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	141,0	0,00	0,00	0,00	0,60	13,50	52,20	19,50	0,60
114	Хлеб ржаной	45	3,0	0,6	15,0	78,3	0,08	0,00	0,00	0,45	13,80	63,60	15,00	1,86
Итого за обед		805	28	27	126	860	0	36	6	6	188	370	126	7
2 день- Вторник														
обед														
	Борщиз белокачанной капусты	210	1,1	0,2	8,7	40,6	0,06	4,09	1,654,90	0	30,4	50,35	32,3	0,57

	Тефтели говяжьи с рисом	90	11,8	17,4	12,2	252,2	0,00	1,80	0,00	0,56	6,86	73,24	16,43	1,91
	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,0	4,3	36,0	211,0	0,20	0,00	0,00	0,50	11,80	163,10	108,60	3,70
463	Соус томатный с овощами	30	11,8	1,2	2,2	21,5	0,17	0,00	21,00	0,10	16,64	134,43	47,34	1,55
282	Компот из свежих яблок	200	0,5	0,2	23,1	96,0	0,01	0,90	0,00	0,08	14,18	4,40	5,14	0,95
115	Хлеб пшеничный	60	5,3	0,4	34,6	164,8	1,10	0,00	0,00	0,00	17,78	57,64	12,42	0,98
114	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	0,10	0,00	0,00	0,30	9,20	42,40	10,00	1,20
	<i>Итого</i>	970	42	30	144	968	2	15	25	4	149	602	279	13
	3 день- Среда													
	<i>обед</i>													
45	Суп картофельный с горохом с гречками	215	1,9	3,1	10,9	79,0	0,24	0,80	0,00	17,80	42,42	76,34	29,62	2,14
172	Рыба тушеная с овощами	160	9,4	2,0	6,3	160,3	0,00	2,25	0,75	0,75	24,28	66,47	25,31	0,47
241	Картофельное пюре	150	3,2	6,1	23,3	160,5	0,20	26,00	0,00	0,20	37,00	86,60	27,80	1,00
283	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	27,9	113,8	0,00	0,73	0,00	0,51	32,48	23,44	17,46	0,70
115	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	29,6	141,2	0,08	0,00	0,00	0,50	15,24	49,40	10,64	0,84
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	0,10	0,00	0,00	0,30	9,20	42,40	10,00	1,20
	Бананы	100	1,5	0,5	21,0	96,0	0,00	0,00	0,00	0,34	22,08	43,50	17,45	0,50
	<i>Итого</i>	785	20	12	98	655	1	30	1	20	151	302	111	5
	4 день- Четверг													
	<i>обед</i>													
56	Суп лапша домашняя	200	2,5	4,9	13,9	109,4	0,10	3,20	0,00	0,40	12,00	24,38	13,20	1,13
210	Курица в томатном соусе	120	24,5	31,6	5,4	534,3	0,05	1,43	0,16	0,82	45,24	168,49	20,02	2,14
224	Рис отварной	150	3,9	5,1	40,3	225,2	0,03	0,00	0,00	0,28	1,37	60,95	16,34	0,53
282	Компот из свежих яблок	180	0,5	0,2	23,1	96,0	0,01	0,90	0,00	0,08	14,18	4,40	5,14	0,95
115	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	141,0	0,00	0,00	0,00	0,60	13,50	52,20	19,50	0,60
114	Хлеб ржаной	38	2,5	0,5	12,7	66,1	0,06	0,00	0,00	0,38	11,65	53,71	12,67	1,57
	<i>Итого</i>	748	38,5	42,8	124,9	1172,0	0,25	5,53	0,16	2,56	97,94	364,13	86,87	6,92
	5 день- Пятница													
	<i>обед</i>													
	<i>Салат из капусты</i>	35	0,84	6,05	5,5	80	0,01	6,25	12,72	176,79	22,48	42,12	11,81	0,84
42	Суп картофельный с пшеном	200,0	3,0	3,8	16,5	115,1	0,13	4,80	146,24	572,88	30,16	182,64	36,64	1,22

204	Плов из курицы	180	11,5	13,4	9,6	202,0	0,05	0,00	0,03	0,16	10,65	141,14	25,43	2,24
283	Компот из смеси сухофруктов	180	0,6	0,0	27,9	113,8	0,00	0,73	0,00	0,51	32,48	23,44	17,46	0,70
115	Хлеб пшеничный	60	5,4	0,6	34,4	164,5	0,00	0,00	0,00	0,70	15,75	60,90	22,75	0,70
	Хлеб ржаной	30	0,5	0,5	12,3	58,7	0,06	15,00	30,00	36,50	11,00	43,00	62,00	0,90
	6 день- Понедельник													
	<i>обед</i>													
80	Суп картофельный с рисом	200	2,3	7,6	22,1	184,0	0,10	9,60	146,00	0,00	28,48	173,00	33,00	1,06
189	Биточки из кур припущенные	90	12,5	14,2	8,6	212,7	0,10	0,60	0,10	2,30	43,30	59,60	15,30	1,30
227	Картофельное пюре	150	3,2	6,1	23,3	160,5	0,20	26,00	0,00	0,20	37,00	86,60	27,80	1,00
463	Соус сметанный с томатом	30	0,8	2,5	3,5	40,0	0,00	0,09	6,00	0,00	13,50	9,90	1,50	0,03
282	Компот из свежих яблок	180	0,5	0,2	23,1	96,0	0,01	0,90	0,00	0,08	14,18	4,40	5,14	0,95
115	Хлеб пшеничный	60	5,3	0,4	34,6	164,8	0,10	0,00	0,00	0,60	17,78	57,64	12,42	0,98
114	Хлеб ржаной	30	1,6	0,6	12,6	103,0	0,06	14,00	28,00	0,00	11,20	39,20	58,80	0,84
	<i>Итого</i>	740	26,2	31,6	127,8	961,0	0,57	51,19	180,10	3,18	165,44	430,34	153,96	6,16
	7 день- Вторник													
	<i>обед</i>													
45	Суп картофельный с горохом	200	1,9	3,1	10,9	79,0	0,24	0,80	0,00	17,80	42,42	76,34	29,62	2,14
209	Котлеты из говядины	75	11,5	13,4	9,6	202,0	0,05	0,00	0,03	0,16	10,65	141,14	25,43	2,24
222	Макароны отварные	150	5,5	5,3	35,3	211,1	0,00	1,60	0,00	0,50	6,10	65,10	14,60	1,70
256	Соус томатный с овощами	30	0,4	1,2	2,2	21,5	0,00	0,80	0,00	0,00	3,50	6,50	2,70	0,20
283	Компот из смеси сухофруктов	180	0,6	0,0	27,9	113,8	0,00	0,73	0,00	0,51	32,48	23,44	17,46	0,70
115	Хлеб пшеничный	60	5,3	0,4	34,6	164,8	0,10	0,00	0,00	0,00	17,78	57,64	12,42	0,98
114	Хлеб ржаной	30	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,00	5,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20
	8 день- Среда													
	<i>обед</i>													
28	Салат из моркови	33	0,84	6,05	5,5	80	0,01	6,25	12,72	0,00	22,48	42,12	11,81	0,84

39	Борщ с картофеля и белокачанной капустой	210	2,00	6,70	9,30	105,20	0,04	8,54	0,00	1,92	3978,00	43,68	20,90	0,98
200	Тефтели из говядины	130	12,90	14,60	8,80	217,80	0,05	0,98	5,60	0,10	14,00	104,53	14,00	1,49
224	Рис отварной	150	3,90	5,10	40,30	225,20	0,03	0,00	0,00	0,28	1,37	60,95	16,34	0,53
463	Соус томатный с овощами	30	0,40	1,20	2,20	21,50	0,17	0,00	21,00	0,10	16,64	134,43	47,34	1,55
282	Компот из свежих яблок	180	0,50	0,20	23,10	96,00	0,01	0,90	0,00	0,08	14,18	4,40	5,14	0,95
115	Хлеб пшеничный	60	4,60	0,50	29,50	141,00	0,00	0,00	0,00	0,60	13,50	52,20	19,50	0,60
114	Хлеб ржаной	45	3,0	0,6	15,0	78,3	0,08	0,00	0,00	0,45	13,80	63,60	15,00	1,86
	<i>Итого</i>	838	28,1	35,0	133,7	965,0	0,39	16,67	39,32	3,53	4073,97	505,91	150,03	8,80
	9 день- Четвкрг													
	<i>обед</i>													
37	Рассольник ленинградский	208	4,0	6,6	26,5	145,6	0,01	5,90	0,00	1,88	23,32	45,38	19,34	0,74
161	Рыба запеченная	90	14,7	5,9	7,4	141,3	0,08	0,72	9,00	0,00	30,60	151,20	22,50	0,63
241	Картофельное пюре	150	3,2	6,1	23,3	160,5	0,20	26,00	0,00	0,20	36,98	86,60	27,75	1,01
463	Соус томатный с овощами	20	0,3	0,8	1,5	14,3	0,11	0,00	14,00	0,07	11,09	89,62	31,56	1,03
283	Компот из смеси сухофруктов	180	0,6	0,0	27,9	113,8	0,00	0,73	0,00	0,51	32,48	23,44	17,46	0,70
115	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	141,0	0,00	0,00	0,00	0,60	13,50	52,20	19,50	0,60
114	Хлеб ржаной	45	1,3	0,6	15,0	78,3	0,08	0,00	0,00	0,45	13,80	63,60	15,00	1,86
	Бананы	88	0,5	0,5	12,3	58,7	0,06	15,00	30,00	36,50	11,00	43,00	62,00	0,90
	10 день- Пятница													
	<i>обед</i>													
	<i>Салат из капусты</i>	35	0,84	6,05	5,5	0,01	6,25	12,75	22,48	42,12	11,81	0,08	42,12	0,84
44	Свекольник	210	2,2	2,3	17,4	99,3	0,02	6,14	21,22	0,04	6,69	18,24	4,64	0,30
217	Фрикадельки из кур	80	10,4	10,6	6,5	170,3	0,13	0,95	7,23	1,16	36,98	56,89	134,64	0,95
219	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,7	5,4	45,0	263,8	0,21	0,00	0,00	0,60	14,80	203,90	135,80	4,60
463	Соус сметанный с томатом	30	0,5	1,5	2,1	24,0	0,00	0,09	6,00	0,00	13,50	9,90	1,50	0,03
282	Компот из свежих яблок	200	0,5	0,2	23,1	96,0	0,01	0,90	0,00	0,08	14,18	4,40	5,14	0,95
114	Хлеб пшеничный	60	6,1	0,7	39,3	188,0	0,00	0,00	0,00	0,80	18,00	69,60	26,00	0,80
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	0,05	0,00	0,00	0,30	9,20	42,40	10,00	1,24
	<i>Итого</i>	730	28,5	20,8	133,4	841,4	0,37	8,08	34,45	2,68	104,15	362,93	307,72	7,63