

**Двухнедельное меню (обеда) для обучающихся в возрасте от 7 до 11 лет на весенний период -2024 учебного года**



ТК №	Наименование блюд 1 день-Понедельник	Масса порции (г)	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										
			Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг				
	<b>Обед</b>																
47	Суп картофельный с вермишелью	200	2,8	2,3	17,4	99,3	0,02	6,14	21,22	0,04	6,69	18,24	4,64				
209	Котлеты из кур припущенные	90	12,5	14,2	8,8	212,7	0,10	0,60	0,10	2,30	43,30	59,60	15,30				
222	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				
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				
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				
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				
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				
118	Яблоко	140	0,5	0,5	12,7	61,0	0,07	13,00	6,50	0,00	10,40	14,30	11,70				
	<i>Итого за обед</i>	<i>915</i>	<i>28</i>	<i>26</i>	<i>137</i>	<i>891</i>	<i>0</i>	<i>47</i>	<i>34</i>	<i>4</i>	<i>171</i>	<i>328</i>	<i>113</i>				
	<b>2 день- Вторник</b>																
	<i>обед</i>																
70	<i>Салат овощной с горшком</i>	60	1,7	4,3	5,9	69,0	0,03	7,68	26,52	0,05	8,36	22,8	580				
37	Борщис картофелем и белокачанной капустой	210	2,0	6,7	9,3	105,2	0,04	8,54	0,00	1,92	39,78	43,68	20,9				

202	Тфтели говяжьи с рисом	90	10,5	15,5	10,8	224,2	0,00	1,60	0,00	0,50	6,10	65,10	14,60
219	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,7	5,4	45,0	263,8	0,21	0,00	0,00	0,61	14,82	203,90	135,83
463	Соус томатный с овощами	30	0,4	1,2	2,2	21,5	0,17	0,00	21,00	0,10	16,64	134,43	47,34
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
115	Хлеб пшеничный	70	4,6	0,5	29,5	141,0	0,00	0,00	0,00	0,60	13,50	52,20	19,50
	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
	<i>Итого</i>	<i>810</i>	<i>28</i>	<i>34</i>	<i>126</i>	<i>921</i>	<i>0</i>	<i>19</i>	<i>48</i>	<i>4</i>	<i>113</i>	<i>527</i>	<i>823</i>
	<b>3 день- Среда</b>												
	<i>обед</i>												
	<b>Внезрлет овощей</b>	100	1,00	4,30	6,00	66,40	0,01	2,31	74,23	0,09	12,22	21,38	9,80
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
172	Рыба тушеная с овощами	160	9,4	2,0	6,3	160,3	0,00	2,40	0,80	0,80	25,90	70,90	27,00
241	Картофельное пюре	200	3,2	6,1	23,3	160,5	0,20	26,00	0,00	0,20	37,00	86,60	27,80
283	Компот из смеси сухофруктов	150	0,6	0,0	27,9	113,8	0,00	0,73	0,00	0,51	32,48	23,44	17,46
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
118	Яблоко	140	0,5	0,5	13,7	65,8	7,00	14,00	7,00	0,00	22,40	15,40	12,60
	<i>Итого</i>	<i>1010</i>	<i>21</i>	<i>16</i>	<i>118</i>	<i>787</i>	<i>8</i>	<i>46</i>	<i>82</i>	<i>20</i>	<i>188</i>	<i>343</i>	<i>135</i>
	<b>4 день- Четверг</b>												
	<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
210	Курпиа 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

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
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
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
114	Хлеб ржаной	40	3,0	0,6	15,0	78,3	0,08	0,00	0,00	0,45	13,80	63,60	15,00
	<i>Итого</i>	<i>770,0</i>	<i>39,0</i>	<i>42,9</i>	<i>127,2</i>	<i>1184,2</i>	<i>0,3</i>	<i>5,5</i>	<i>0,2</i>	<i>2,6</i>	<i>100,1</i>	<i>374,0</i>	<i>89,2</i>
	<b>5 день- Пятница</b>												
	<i>обед</i>												
28	<i>Салат из свеклы</i>	60	0,9	3,1	5,7	45,2	0	4	0	2,7	35,5	40,7	20,7
80	Суп картофельный с пшеном	200	0,84	6,05	5,5	80	0,01	6,25	12,72	176,79	22,48	42,12	11,81
42	Шницель из говядины	90	3,0	3,8	16,5	115,1	0,13	4,80	146,24	572,88	30,16	182,64	36,64
204	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
463	Соус томатный с овощами	30	0,4	1,2	2,2	21,5	0,17	0,00	21,00	0,10	16,64	134,43	47,34
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
115	Хлеб пшеничный	70	4,6	0,5	29,5	141,0	0,00	0,00	0,00	0,60	13,50	52,20	19,50
118	Яблоко	140	0,5	0,5	12,3	58,7	0,05	12,00	0,00	282,00	21,00	12,50	13,50
	<i>Итого</i>	<i>940</i>	<i>16</i>	<i>20</i>	<i>135</i>	<i>786</i>	<i>0</i>	<i>29</i>	<i>180</i>	<i>1036</i>	<i>178</i>	<i>553</i>	<i>182</i>
	<b>6 день- Понедельник</b>												
	<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
189	Виточки из курицы	90	10,7	11,7	5,7	176,8	0,04	0,00	0,03	0,14	9,32	123,50	22,25
227	Картофельное пюре	150	5,5	5,3	35,3	211,1	0,00	1,60	0,00	0,50	0,10	65,10	14,60
463	Соус сметанный с томатом	30	0,4	1,2	2,2	21,5	0,17	0,00	21,00	0,10	16,64	134,43	47,34

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
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
	Яблоко	130	0,5	0,5	12,7	61,0	0,07	13,00	6,50	0,00	10,40	14,30	11,70
	<i>Итого</i>	<i>860</i>	<i>25</i>	<i>27</i>	<i>131</i>	<i>891</i>	<i>0</i>	<i>25</i>	<i>174</i>	<i>1</i>	<i>93</i>	<i>567</i>	<i>154</i>
	<b>7 день- Вторник</b>												
	<i>обед</i>												
70	Салат овощной с горошком	60	1,1	4,6	6,4	71,1	0,01	2,47	79,53	0,1	13,09	10,58	22,91
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
209	котлеты из говядины	90	14,2	16,0	10,0	239,3	0,08	0,68	0,11	2,59	48,67	67,01	17,18
222	Макаронны отварные	150	5,5	5,3	35,3	211,1	0,17	0,00	21,00	0,10	16,64	134,43	47,34
256	Соус томатный с овощами	30	0,7	1,4	1,8	22,5	0,00	0,09	6,00	1,20	13,50	1,50	9,90
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
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
	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
	<i>Итого</i>	<i>835</i>	<i>32</i>	<i>31</i>	<i>137</i>	<i>956</i>	<i>1</i>	<i>5</i>	<i>107</i>	<i>23</i>	<i>194</i>	<i>429</i>	<i>179</i>
	<b>8 день- Среда</b>												
	<i>обед</i>												
28	Салат из свеклы	60	0,84	6,05	5,5	80	0,01	6,25	12,72	0,00	22,48	42,12	11,81

39	Борщ с картофелями и Белокочанной капустой	210	2,40	3,00	13,20	92,08	0,13	4,80	0,10	0,20	30,16	36,64	182,64
200	Тфтели из говядины	70	12,90	14,60	8,80	217,80	0,05	0,98	5,60	0,10	14,00	104,53	14,00
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
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
282	Компот из свежих яблок	200	0,50	0,20	23,10	96,00	0,01	0,90	0,00	0,08	14,18	4,40	5,14
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
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
118	Яблоко	140	0,5	0,5	12,3	58,7	0,05	12,00	0,00	282,00	21,00	12,50	13,50
	<i>Итого</i>	965	29	32	150	1011	1	25	39	284	147	511	325
	<b>9 день - Четвр</b>												
	<i>обед</i>												
66	<b>Венгрет овощной</b>	60	1	4,3	6	66,4	0,01	2,31	74,23	0,09	12,22	21,38	9,88
37	Расолыник ленинградский	210	2,0	6,7	9,3	105,2	0,04	8,54	0,00	1,92	39,78	43,68	20,90
161	Рыба запеченная	90	10,4	1,9	6,8	85,9	0,06	0,44	52,50	0,26	22,66	108,41	19,78
241	Картофельное пюре	200	4,3	8,1	31,1	214,0	0,27	34,67	0,00	0,27	49,31	115,47	37,00
463	Соус томатный с овощами	30	0,3	0,8	1,5	14,3	0,11	0,00	14,00	0,07	11,09	89,62	31,56
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
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
114	Хлеб ржаной	44	2,0	0,4	10,0	52,2	0,10	0,00	0,00	0,33	12,27	56,53	13,33
	<i>Итого</i>	1034	25	23	122	793	1	47	141	4	193	511	169
	<b>10 день - Пятница</b>												
	<i>обед</i>												
44	Суп картофельный с вермишелью	200	1,5	4,7	10,1	92,2	0,06	8,30	0,00	1,86	27,88	38,62	16,60
217	Фрикадельки из кур	90	11,7	11,9	7,3	191,6	0,15	1,07	8,13	1,30	41,60	64,00	151,47

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
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
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
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
114	Хлеб ржаной	37	2,5	0,5	12,7	66,1	0,13	0,00	0,00	40,00	12,27	56,53	13,33
118	Яблоко	140	0,5	0,5	13,7	65,8	7,00	14,00	7,00	0,00	22,40	15,40	12,60
	<i>Итого</i>	<i>907</i>	<i>31</i>	<i>25</i>	<i>144</i>	<i>941</i>	<i>8</i>	<i>24</i>	<i>21</i>	<i>44</i>	<i>160</i>	<i>445</i>	<i>356</i>