

# Примерное двухнедельное меню для учащихся 7 до 12 лет, имеющих условия для работы на сырье осень, зима

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>					
54-9г-2020	Рагу из овощей	150	2.9	7.5	13.6	133.3
54-6м-2020	Биточек из говядины	90	16.4	15.7	14.8	265.7
54-2соус-2020	Соус белый основной	20	0.5	0.8	0.9	12.5
54-13хн-2020	Напиток из шиповника	200	0.6	0.2	15.1	65.4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>515</b>	<b>24.4</b>	<b>24.7</b>	<b>67.6</b>	<b>589.9</b>
	<b>Обед</b>					
235	Суп - лапша домашняя	200	5.1	10.1	26.1	215.5
54-12г-2020	Каша пшенная рассыпчатая	150	6.4	6.5	35.5	225.8
54-23м-2020	Биточек из курицы	90	17.2	3.9	12	151.8
54-1соус-2020	Соус сметанный	20	0.3	1.6	0.7	18.6
54-2хн-2020	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
	<b>Итого за Обед</b>	<b>810</b>	<b>34.5</b>	<b>22.8</b>	<b>119.5</b>	<b>820.9</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1325</b>	<b>58.9</b>	<b>47.5</b>	<b>187.1</b>	<b>1410.8</b>
	<b>Неделя 1 Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-6з-2020	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	50	1.1	5.5	1.8	61.3
54-10г-2020	Картофель отварной в молоке	160	4.8	5.9	28.3	185.2
54-2р-2020	Котлета рыбная (горбуша)	90	15.8	5.9	7.7	147.3
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>555</b>	<b>29.5</b>	<b>20.8</b>	<b>71.3</b>	<b>589.6</b>
	<b>Обед</b>					
54-11з-2020	Салат из моркови с яблоками	60	0.5	6.1	4.3	74.3
54-5с-2020	Суп из овощей с фрикадельками мясными	200	8.6	6.1	13.9	144.9
54-7г-2020	Рис припущенный	150	3.5	4.8	35	196.8
54-4м-2020	Котлета из говядины	90	16.4	15.7	14.8	265.7
54-5соус-2020	Соус молочный натуральный	20	0.7	1.5	1.9	23.8
54-22хн-2020	Кисель из вишни	200	0.2	0	12.9	52.9
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
Пром.	Хлеб ржаной	10	0.7	0.1	3.3	17.1
	<b>Итого за Обед</b>	<b>750</b>	<b>32.1</b>	<b>34.5</b>	<b>95.9</b>	<b>822.4</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1305</b>	<b>61.6</b>	<b>55.3</b>	<b>167.2</b>	<b>1412</b>
	<b>Неделя 1 Среда</b>					

	<b>Завтрак</b>					
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	15	0.1	10.9	0.2	99.1
54-6о-2020	Яйцо вареное	50	6	5.1	0.3	70.7
54-2т-2020	Запеканка из творога с морковью	170	17.7	10.4	29.7	282.8
	чай зеленый	200	0.2	0	0.1	1.1
Пром.	Хлеб пшеничный	35	2.7	0.3	17.2	82
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>28.7</b>	<b>27.1</b>	<b>57.5</b>	<b>586.9</b>
	<b>Обед</b>					
54-5з-2020	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0.6	3.1	1.8	37.5
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4.7	5.6	5.7	92.2
712	Курица запеченая	90	13.3	17.8	0.1	214.1
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	180	9.9	7.6	43.1	280.4
54-3соус-2020	Соус красный основной	20	0.7	0.5	1.8	14.1
54-32хн-2020	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	<b>Итого за Обед</b>	<b>820</b>	<b>34.4</b>	<b>35.4</b>	<b>92.1</b>	<b>824.9</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1320</b>	<b>63.1</b>	<b>62.5</b>	<b>149.6</b>	<b>1411.8</b>
	<b>Неделя 1 Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-14к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная с изюмом	200	8	8.8	42.5	281.4
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Варенье	50	0.2	0.1	37	149.1
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	35	2.3	0.4	11.7	59.8
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>515</b>	<b>13</b>	<b>9.5</b>	<b>112.4</b>	<b>587.4</b>
	<b>Обед</b>					
54-14з-2020	Салат из свеклы с курагой и изюмом	80	1.4	4.3	13.3	97.8
54-6с-2020	Суп картофельный с клецками	250	5.8	4.1	14.2	117
54-8г-2020	Капуста тушеная	150	3.6	4.5	14.6	113.5
54-2м-2020	Гуляш из говядины	100	17	16.5	3.9	232.1
54-13хн-2020	Напиток из шиповника	200	0.6	0.2	15.1	65.4
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржаной	45	3	0.5	15	76.9
	<b>Итого за Обед</b>	<b>875</b>	<b>35.2</b>	<b>30.5</b>	<b>100.7</b>	<b>819.9</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1390</b>	<b>48.2</b>	<b>40</b>	<b>213.1</b>	<b>1407.3</b>
	<b>Неделя 1 Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
753	макаронные изделия отварные	150	6.5	5.7	29.2	194
54-5м-2020	Котлета из курицы	90	17.2	3.9	12	151.8
54-4соус-2020	Соус сметанный натуральный	20	0.6	3.3	1.3	37.2
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	35	2.3	0.4	11.7	59.8
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4

	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>625</b>	<b>29.5</b>	<b>14</b>	<b>85.4</b>	<b>585.4</b>
	<b>Обед</b>					
54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	80	2	8.1	8.3	114.4
54-9с-2020	Суп фасолевый	200	6.8	4.6	14.4	125.9
54-11г-2020	Картофельное пюре	180	3.7	6.4	23.8	167.2
54-12р-2020	Рыба, запеченная с сыром и луком	100	16.1	11	2.9	175.2
54-22хн-2020	Кисель из вишни	200	0.2	0	12.9	52.9
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	<b>Итого за Обед</b>	<b>850</b>	<b>35.2</b>	<b>31</b>	<b>100.3</b>	<b>821.1</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1475</b>	<b>64.7</b>	<b>45</b>	<b>185.7</b>	<b>1406.5</b>
	<b>Неделя 2 Понедельник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2.3	3	0	35.8
411	Каша вязкая молочная рисовая с маслом сливочным	200	5.7	9.8	43.4	284.4
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	35	2.7	0.3	17.2	82
Пром.	Джем из абрикосов	10	0.1	0	7.2	29
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>495</b>	<b>17.3</b>	<b>16.5</b>	<b>92.4</b>	<b>585.5</b>
	<b>Обед</b>					
54-5з-2020	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	5.1	3.1	62.4
54-25с-2020	Суп гороховый	250	8.2	3.5	18.7	138.7
54-9г-2020	Рагу из овощей	190	3.6	9.5	17.3	168.9
54-23м-2020	Биточек из курицы	100	19.1	4.3	13.4	168.6
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	<b>Итого за Обед</b>	<b>940</b>	<b>39.5</b>	<b>23.4</b>	<b>113.6</b>	<b>822.2</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1435</b>	<b>56.8</b>	<b>39.9</b>	<b>206</b>	<b>1407.7</b>
	<b>Неделя 2 Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-10г-2020	Картофель отварной в молоке	160	4.8	5.9	28.3	185.2
54-7м-2020	Шницель из говядины	90	16.4	15.7	14.8	265.7
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Хлеб ржаной	10	0.7	0.1	3.3	17.1
Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8
Пром.	Хлеб пшеничный	10	0.8	0.1	4.9	23.4
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>570</b>	<b>25.2</b>	<b>23.1</b>	<b>68</b>	<b>580.1</b>
	<b>Обед</b>					
54-6з-2020	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	60	1.4	6.6	2.1	73.5
712	Курица запеченная	100	14.8	19.8	0.1	237.9
54-12с-2020	Суп с рыбными консервами (горбуша)	200	7.9	3.8	12.4	115.7
54-5г-2020	Каша перловая рассыпчатая	150	4.4	5.3	30.5	187.1
54-5соус-2020	Соус молочный натуральный	30	1.1	2.2	2.9	35.7
54-32хн-2020	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6

Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Хлеб пшеничный	35	2.7	0.3	17.2	82
	<b>Итого за Обед</b>	<b>805</b>	<b>34.5</b>	<b>38.5</b>	<b>85.1</b>	<b>824.7</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1375</b>	<b>59.7</b>	<b>61.6</b>	<b>153.1</b>	<b>1404.8</b>
	<b>Неделя 2 Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1о-2020	Омлет натуральный	160	13.5	19.2	3.5	240.5
738	Фрикадельки куриные	90	16	8.2	5.2	158.6
54-13хн-2020	Напиток из шиповника	200	0.6	0.2	15.1	65.4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>510</b>	<b>34.4</b>	<b>28.2</b>	<b>48.6</b>	<b>586</b>
	<b>Обед</b>					
54-11з-2020	Салат из моркови с яблоками	60	0.5	6.1	4.3	74.3
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	230	5.4	6.5	11.7	127
54-3г-2020	Макароны отварные с сыром	170	9	7.7	32.5	235.4
54-6р-2020	Рыба, припущенная в молоке (горбуша)	90	14.9	10.3	2.6	162.9
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржаной	45	3	0.5	15	76.9
	<b>Итого за Обед</b>	<b>845</b>	<b>36.8</b>	<b>31.6</b>	<b>97.3</b>	<b>821.6</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1355</b>	<b>71.2</b>	<b>59.8</b>	<b>145.9</b>	<b>1407.6</b>
	<b>Неделя 2 Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-5м-2020	Котлета из курицы	90	17.2	3.9	12	151.8
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	Хлеб пшеничный	15	1.1	0.1	7.4	35.2
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>575</b>	<b>32.1</b>	<b>13.8</b>	<b>83</b>	<b>585.3</b>
	<b>Обед</b>					
54-18з-2020	Салат из свеклы с черносливом	120	1.7	6.5	15.5	127.5
219	Суп картофельный с крупой (с пшеникой)	250	2.7	2.8	18.6	110.2
54-8г-2020	Капуста тушеная	200	4.8	6	19.5	151.4
54-2м-2020	Гуляш из говядины	90	15.3	14.9	3.5	208.9
54-33хн-2020	Напиток апельсиновый	200	0.2	0	8	33
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	<b>Итого за Обед</b>	<b>950</b>	<b>31.1</b>	<b>31.1</b>	<b>103.1</b>	<b>816.5</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1525</b>	<b>63.2</b>	<b>44.9</b>	<b>186.1</b>	<b>1401.8</b>
	<b>Неделя 2 Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	20	0.2	14.5	0.3	132.2
54-16к-2020	Каша "Дружба"	170	4.2	5	20.4	143.6
54-6о-2020	Яйцо вареное	50	6	5.1	0.3	70.7

	чай зеленый	200	0.2	0	0.1	1.1
Пром.	Джем из абрикосов	40	0.2	0	28.8	115.8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>540</b>	<b>15.1</b>	<b>25.2</b>	<b>74.7</b>	<b>584.9</b>
	<b>Обед</b>					
54-8з-2020	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1.6	10.1	9.6	135.9
208	Рассольник Ленинградский с перловкой	250	2.1	4.7	15.4	112.8
54-11г-2020	Картофельное пюре	180	3.7	6.4	23.8	167.2
54-16м-2020	Тефтели из говядины с рисом	90	13	13.2	7.3	199.7
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржаной	45	3	0.5	15	76.9
	<b>Итого за Обед</b>	<b>910</b>	<b>27</b>	<b>35.3</b>	<b>99.6</b>	<b>824.8</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1450</b>	<b>42.1</b>	<b>60.5</b>	<b>174.3</b>	<b>1409.7</b>

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 265170146627871538706179163738914973990086477824

Владелец Романцова Надежда Викторовна

Действителен с 23.11.2023 по 22.11.2024