

УТВЕРЖДАЮ:
Директор
Л.М. Гурова



Обеды 1-4 классы
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						
пром.	Апельсин	100	1,80	0,40	16,20	75,60
54-2з-2020	Овощи в нарезке (огурец)	60	0,90	0,10	2,80	15,50
54-4с-2020	Рассольник	250	5,90	7,20	17,00	156,90
54-10м-2020	Капуста тушеная с мясом	200	29,60	29,70	18,00	458,20
54-2хн-2020	компот из сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81,00
пром.	Хлеб	60	6,50	0,70	41,80	199,20
пром.	йогурт	60	2,50	0,90	3,50	32,10
	ИТОГО	830	47,70	39,00	119,10	1018,50
Неделя 1 вторник						
Пром.	Яблоко	100	0,60	0,60	15,70	71,00
54-3з-2020	Овощи в нарезке (помидор)	60	1,20	0,20	4,20	23,50
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем	250	5,40	4,30	9,30	97,90
54-11р-2020	Рыба запеченая	95	15,20	8,20	6,90	162,00
54-6г-2020	Рис отварной	150	4,80	6,40	48,60	271,40
54-19з-2020	Маринад овощной с томатом	60	1,50	8,90	9,70	124,50
54-4хн-2020	чай с лимоном	200	1,60	1,10	8,60	50,90
пром.	Хлеб	60	6,80	0,70	44,30	211,00
	ИТОГО	975	37,10	30,40	147,30	1012,20
Неделя 1 среда						
пром.	Банан	100	2,30	0,60	26,30	118,10
5420з-2020	Горошек консервированный	60	2,90	0,20	5,90	36,90
54-5с-2020	Суп с мясными фрикадельками	250	10,80	7,60	17,40	181,10
54-5м-2020	Котлеты из курицы	95	12,10	9,50	8,00	165,90
54-1г-2020	Макароны отварные	150	5,30	4,90	32,80	196,80
54-3соус-2020	Соус красный основной	70	2,30	1,70	6,20	49,40
54-1хн-2020	Компот из сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81,00
пром.	Хлеб	60	6,50	0,70	41,80	199,20
	ИТОГО	985	42,70	25,20	158,20	1028,40
Неделя 1 четверг						
пром.	Апельсин	100	1,80	0,40	16,20	75,60
54-16з	Винигрет с растит.маслом	100	1,20	8,90	6,70	111,90
54-8с-2020	Суп картофельный с горохом	250	9,80	4,20	22,40	166,40
54-22м-2020	Рагу из курицы	150	34,10	11,40	28,50	353,20
54-1хн-2020	Кисель	200	0,20	0,00	12,90	52,90
пром.	Хлеб	60	6,80	0,70	44,30	211,00
	ИТОГО	860	53,90	25,60	131,00	971,00
Неделя 1 пятница						
пром.	Яблоко	100	0,60	0,60	13,70	62,20

54-21з	Кукуруза сахарная	60	2,30	0,40	11,20	57,40
54-1з	Сыр в нарезке	60	13,90	17,70	0,00	215,00
54-1с-2020	Щи из свежей капусты	250	5,80	7,00	7,10	115,30
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	4,10	7,10	26,40	185,80
54-5м-2020	Котлеты куриные	95	12,10	9,50	8,00	165,90
54-3гн	Чай с молоком	200	0,20	0,10	6,60	27,90
пром.	Хлеб	60	6,50	0,70	41,80	199,20
	ИТОГО	975	45,50	43,10	114,80	1028,70
	Неделя 2 понедельник					
пром.	Апельсин	100	0,90	0,20	8,10	37,80
54-21з-2020	Кукуруза консервированная	60	2,10	0,40	10,20	52,20
54-1з	Сыр в нарезке	60	13,90	17,70	0,00	215,00
54-5с-2020	Суп с мясными фрикадельками	250	10,80	7,60	17,40	181,10
54-15м-2020	Плов из риса с мясом курицы	150	27,90	8,30	34,00	322,50
54-21хн-2020	Кисель	200	0,10	0,00	9,10	37,00
пром.	Хлеб	60	6,10	0,60	39,40	187,50
	ИТОГО	880	61,80	34,80	118,20	1033,10
	Неделя 2 вторник					
Пром.	Яблоко	100	0,50	0,50	12,70	57,70
54-3з-2020	Овощи в нарезке (помидор)	60	1,20	0,20	4,20	23,50
54-2с-2020	Суп картофельный с горохом	250	8,20	3,50	18,70	138,70
54-11р-2020	Рыба запеченая	95	15,90	8,50	7,20	169,40
54-6г-2020	Рис отварной	150	4,80	6,40	48,60	271,40
54-19з-2020	Маринад овощной с томатом	60	1,50	8,90	9,70	124,50
54-4гн	Чай и лимоном	200	1,60	1,10	8,60	50,90
пром.	Хлеб	60	6,50	0,70	41,80	199,20
	ИТОГО	975	40,20	29,80	151,50	1035,30
	Неделя 2 среда					
пром.	Банан	100	1,80	0,60	25,20	113,40
54-2з-2020	Овощи в нарезке (огурец)	60	0,80	0,10	2,60	14,80
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем	240	5,20	4,20	9,00	93,90
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	12,10	9,30	52,70	342,80
54-25м-2020	Курица тушеная с овощами	100	24,70	10,10	7,80	221,10
54-23хн	Кисель	200	0,20	0,10	12,20	50,60
пром.	Хлеб пшеничный	60	6,50	0,70	41,80	199,20
	ИТОГО	910	51,30	25,10	151,30	1035,80
	Неделя 2 четверг					
Пром.	Апельсин	100	1,40	0,30	13,00	60,50
54-3з-2020	Овощи в нарезке (помидор)	60	1,30	0,20	4,40	24,60
54-1с-2020	Щи из свежей капусты	250	5,60	6,80	6,90	110,70
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	4,10	7,10	26,40	185,80
54-5м-2020	Котлеты куриные	95	12,10	9,50	8,00	165,90
54-1хн-2020	Компот из сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81,00
пром.	Хлеб	60	6,80	0,70	44,30	211,00
	ИТОГО	915	31,80	24,60	122,80	839,50
	Неделя 2 пятница					
пром.	Яблоко	100	0,60	0,60	13,70	71,00
54-16з-2020	Винегрет	100	0,90	7,20	5,30	111,90
54-5с-2020	Суп с мясными фрикадельками	250	10,80	7,60	17,40	181,10
54-26м-2020	Плов из риса с мясом курицы	150	29,30	8,70	35,70	322,50

54-21хн- 2020	Кисель	200	0,20	0,00	12,90	37,80
пром.	Хлеб	60	6,80	0,70	44,30	211,00
	ИТОГО	860	48,60	24,80	129,30	935,30