

Горячий 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					
	Обед					
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4.7	5.6	5.7	92.2
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	180	5.3	6.3	36.6	224.5
54-2м	Гуляш из говядины	50	8.5	8.3	1.9	116.1
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Груша	150	0.6	0.5	15.5	68.3
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Обед	810	21.6	20.9	80.9	598.2
	Итого за день	810	21.6	20.9	80.9	598.2
	Неделя 1 Вторник					
	Обед					
54-20з	Горошек зеленый	30	0.9	0.1	1.8	11.1
54-25с	Суп гороховый	200	6.5	2.8	14.9	110.9
54-12м	Плов с курицей	250	34	10.1	41.5	393.3
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Вафли с фруктовыми начинками	50	1.4	1.7	38.7	175.1
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Обед	760	49	17.8	122.9	846.7
	Итого за день	760	49	17.8	122.9	846.7
	Неделя 1 Среда					
	Обед					
54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	200	5.1	5.8	10.8	115.6
54-1г	Макаронные отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
П/Ф	Тефтели "Натуральные"	96	11.8	9.6	6.9	161.2
54-3соус	Соус красный основной	30	1	0.7	2.7	21.2
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9
Пром.	Мучное кондитерское изделие в потребительской упаковке	50	4.3	7.7	40.8	249.4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Йогурт 1.5%	95	3.9	1.4	5.6	50.8
	Итого за Обед	851	34.7	30.4	130	932.2
	Итого за день	851	34.7	30.4	130	932.2
	Неделя 1 Четверг					
	Обед					
54-2з	Огурец в нарезке	30	0.2	0	0.8	4.2
54-12с	Суп с рыбными консервами (горбуша)	200	7.9	3.8	12.4	115.7
54-11г	Картофельное пюре	200	4.1	7.1	26.4	185.8
54-2м	Гуляш из говядины	100	17	16.5	3.9	232.1
Пром.	кекс	100	8.1	5.3	54.9	299.7
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25.4	105.6
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3

	Итого за Обед	860	40.6	32.9	138.6	1013.4
	Итого за день	860	40.6	32.9	138.6	1013.4
	Неделя 1 Пятница					
	Обед					
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5.2	2.8	18.5	119.6
54-6г	Рис отварной	180	4.3	5.8	43.7	244.2
П/Ф	Котлеты Домашние	120	15.5	12.3	9.4	209.9
54-2соус	Соус белый основной	30	0.8	1.1	1.3	18.7
Пром.	Апельсин	200	1.8	0.4	16.2	75.6
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25.4	105.6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Обед	960	30.6	22.8	124.5	824.8
	Итого за день	960	30.6	22.8	124.5	824.8
	Неделя 2 Понедельник					
	Обед					
54-24з	Икра кабачковая	70	1	3.3	5.2	54.6
54-25с	Суп гороховый	200	6.5	2.8	14.9	110.9
54-8с	Суп гороховый	200	6.7	4.6	16.3	133.1
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8.5	47.9	311.6
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Яблоко	160	0.6	0.6	15.7	71
	Итого за Обед	1060	28.3	20	121.2	778.3
	Итого за день	1060	28.3	20	121.2	778.3
	Неделя 2 Вторник					
	Обед					
54-21з	Кукуруза сахарная	60	1.2	0.2	6.1	31.3
54-11с	Суп крестьянский с крупой (крупя рисовая)	200	5	5.8	11.3	116.9
54-1г	Макаронные отварные	200	7.1	6.6	43.7	262.4
54-5м	Котлета из курицы	55	10.5	2.4	7.4	92.7
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Обед	745	30	18.1	94.5	659.6
	Итого за день	745	30	18.1	94.5	659.6
	Неделя 2 Среда					
	Обед					
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4.7	5.6	5.7	92.2
54-12м	Плов с курицей	240	32.7	9.7	39.9	377.6
Пром.	Печенье	50	3.8	4.9	37.2	207.9
Пром.	Сок персиковый	200	0.6	0	33	134.4
Пром.	Йогурт 1.5%	95	3.9	1.4	5.6	50.8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Обед	815	48	21.8	136.2	933.2
	Итого за день	815	48	21.8	136.2	933.2
	Неделя 2 Четверг					
	Обед					

54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5.2	2.8	18.5	119.6
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	180	5.3	6.3	36.6	224.5
54-10р	Рыба тушеная в томате с овощами (горбуша)	190	30.9	21.5	11.9	364.6
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0.6	0.2	15.1	65.4
Пром.	Мучное кондитерское изделие в потребительской упаковке	70	6	10.8	57.1	349.2
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Обед	870	50.3	41.8	154	1193.6
	Итого за день	870	50.3	41.8	154	1193.6
	Неделя 2 Пятница					
	Обед					
54-12с	Суп с рыбными консервами (горбуша)	200	7.9	3.8	12.4	115.7
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	9.9	7.6	43.1	280.4
54-24м	Шницель из курицы	130	24.8	5.6	17.4	219.2
54-4соус	Соус сметанный натуральный	30	0.9	4.9	2	55.8
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Обед	770	49.7	25	100.9	827.4
	Итого за день	770	49.7	25	100.9	827.4