

Основное меню для детей 1-4 классов

День 1

№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г.	Пищевая ценность				Вит. С, мг.	Са, мг.	Mg, мг.	Fe, мг.
			белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.				
Завтрак										
7.46/2010	Икра из кабачков (консервы)	60	0,96	3,78	4,44	54,48	10,20	12,60	3,12	0,06
226/2016	Макаронь, запеченные с сыром	150	10,15	11,94	25,58	250,80	0,07	215,00	15,68	1,03
18/2016	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	9,20	13,20	0,76
ПП	Кондитерское изделие (повидло/джем)	20	0,08	0,00	13,00	82,40	0,10	2,80	1,40	0,26
19/2016	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	9,90	17,10	1,35
420/2016	чай с сахаром	200	0,00	0,00	6,99	27,93	0,05	2,69	2,20	0,43
	Итого завтрак:	500	16,2	16,40	79,71	561,81	10,42	252,19	52,70	3,89

Обед

54-88	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1,00	6,10	5,80	81,50	23,10	27,00	10,00	0,36
122/2016	Рассольник Ленинградский	200	1,98	3,51	13,74	95,14	13,42	20,31	21,25	0,80
ТТК	Котлета (биточки) рыбные	90	11,80	6,10	2,70	112,80	0,50	25,90	22,60	0,70
341/2016	Каша гречневая	150	6,34	4,91	28,61	183,75	0,00	12,55	100,11	3,37
349/2017	Компот из сухофруктов	180	1,04	0,27	42,53	176,74	0,72	5,26	30,03	0,86
18/2016	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	9,20	13,20	0,76
19/2016	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	9,90	17,10	1,35
	Итого обед:	750	27,18	21,57	123,08	796,13	37,74	110,12	214,29	8,20
	Всего:	1250	43,39	37,97	202,79	1357,94	48,16	362,31	266,99	12,09

День 2

№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г.	Пищевая ценность				Вит. С, мг.	Са, мг.	Mg, мг.	Fe, мг.
			белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.				
Завтрак										
182/2017	Каша рисовая молочная жидкая	200	12,64	6,80	31,60	252,23	1,30	126,90	36,35	0,58
15/2017	Сыр порциями	10	2,05	2,30	0,23	29,67	0,06	70,00	3,30	0,08
18/2016	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	6,90	9,90	0,57
403/2016	Фрукт свежий (по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	16,00	9,00	2,20
378/2017	чай с молоком	200	1,40	1,25	14,79	75,34	2,63	117,76	2,23	0,33
	Итого завтрак:	540	18,77	10,99	71,18	474,74	13,99	337,56	60,78	3,76

Обед

8.9/2011	Икра свекляная	60	1,17	5,06	6,94	78,05	8,76	22,55	15,10	0,90
132/2016	Суп картофельный с горохом	200	4,70	4,44	15,42	120,68	9,20	49,25	30,61	2,00
ТТК	Шницель рубленый куриный с соусом	100	18,59	11,38	15,17	174,90	1,21	1,25	2,04	0,08
354/2016	Картофельное пюре	150	3,25	4,34	22,05	140,69	25,95	46,43	33,01	1,23
18/2016	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	4,60	6,60	0,38
19/2016	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	9,90	17,10	1,35
54-13хн	Напиток из шиповника	180	0,46	0,19	9,22	49,11	135,00	8,18	2,30	0,41
	Итого обед:	740	31,67	25,93	88,66	662,63	180,12	142,16	106,76	6,35
	Всего:	1280	50,44	36,92	159,84	1137,37	194,11	479,72	167,54	10,11

День 3												
№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г.	Пищевая ценность				Вит. С, мг.	Са, мг.	Мг, мг.	Fe, мг.		
			белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.						
Завтрак												
7071/2015	Овощи натуральные по сезону	60	0,42	0,06	1,14	6,60	13,80	8,40	0,54			
289/2017	Рагу из птицы	200	14,35	13,39	20,26	248,00	42,05	44,22	2,19			
18/2016	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	9,20	13,20	0,76			
19/2016	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	9,90	17,10	1,35			
484/2016	Сок фруктовый	180	0,90	0,18	18,18	82,80	12,60	7,20	2,52			
	Итого завтрак:	510	20,69	14,31	69,28	483,60	87,55	90,12	7,36			
Обед												
7071/2015	Овощи натуральные по сезону	60	0,66	0,12	2,28	13,20	8,40	12,00	0,51			
101/2011	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,75	83,00	50,28	19,72	0,89			
331/2016	Плов из птицы	200	20,35	6,82	37,55	293,17	22,20	92,29	1,78			
420/2016	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	6,29	25,14	2,42	1,98	0,39			
18/2016	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	9,20	13,20	0,76			
19/2016	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	9,90	17,10	1,35			
	Итого обед:	710	27,47	11,56	84,57	560,71	102,40	156,29	5,68			
	Всего:	1220	48,16	25,87	153,85	1044,31	189,95	246,41	13,04			
День 4												
№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г.	Пищевая ценность				Вит. С, мг.	Са, мг.	Мг, мг.	Fe, мг.		
			белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.						
Завтрак												
224/2015	Запеканка из творога с морковью со сметаной	160	17,70	16,78	55,61	444,43	291,57	45,82	1,14			
420/2016	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	6,99	27,93	2,69	2,20	0,43			
18/2016	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	9,20	13,20	0,76			
403/2016	Фрукт свежий (по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	16,00	9,00	2,20			
	Итого завтрак:	500	21,14	17,50	92,08	613,36	319,46	70,22	4,53			
Обед												
7,46/2010	Икра из кабачков (консервы)	60	0,96	3,78	4,44	54,48	12,60	3,12	0,06			
283/2022	Суп-лапша Домашняя	200	3,09	3,15	11,80	95,60	16,50	18,80	0,40			
327/2022	Капуста тушеная с мясом	200	5,85	8,42	13,84	156,34	86,56	35,40	1,46			
18/2016	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	9,20	13,20	0,76			
19/2016	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	9,90	17,10	1,35			
349/2017	Компот из сухофруктов	180	1,04	0,27	42,53	176,74	5,26	30,03	0,86			
	Итого обед:	710	15,96	16,30	102,31	629,36	140,02	117,65	4,89			
	Всего:	1210	37,10	33,80	194,39	1242,72	459,48	187,87	9,42			

№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г.	Пищевая ценность				Вит. С, мг.	Са, мг.	Mg, мг.	Fe, мг.
			белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.				
День 5										
Завтрак										
193/2016	Каша жидкая молочная геркулесовая	250	6,72	10,06	26,78	225,27	4,20	139,03	53,86	1,25
13/2016	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,10	0,00	2,40	0,05	0,02
18/2016	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	6,90	9,90	0,57
19/2016	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	9,90	17,10	1,35
415/2016	Какао с молоком	180	3,22	2,32	13,24	90,05	1,05	111,08	26,64	0,90
	Итого завтрак:	500	14,28	20,23	64,93	504,12	5,25	269,31	107,55	4,09
Обед										
67/2017	Винегрет овощной	60	0,84	6,00	0,43	75,06	5,77	18,72	11,71	0,49
137/2016	Суп крестьянский	200	2,19	5,18	10,93	101,10	18,92	32,83	24,15	0,77
406/2022	Паста сливочная	200	17,07	19,82	31,43	372,22	17,13	141,36	51,09	1,48
18/2016	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	9,20	13,20	0,76
19/2016	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	9,90	17,10	1,35
420/2016	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	6,29	25,14	0,05	2,42	1,98	0,39
	Итого обед:	710	25,12	31,68	78,78	719,72	41,87	214,43	119,23	5,24
	Всего:	1210	39,40	51,91	143,71	1223,84	47,12	483,74	226,78	9,33
День 6										
Завтрак										
210/2016	Омлет натуральный	150	10,21	11,90	1,92	161,88	0,43	86,51	14,59	2,10
22/2016	Горошек консервированный	40	1,24	0,08	2,60	16,00	3,12	8,00	5,71	0,27
13/2016	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,10	0,00	2,40	0,05	0,02
18/2016	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,00	11,50	16,50	0,95
19/2016	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,00	16,50	28,50	2,25
484/2016	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	4,00	14,00	8,00	2,80
	Итого завтрак:	500	19,63	20,43	66,15	540,48	7,55	138,91	73,35	8,39
Обед										
70/71/2015	Овощи натуральные по сезону	60	0,66	0,12	2,28	13,20	10,50	8,40	12,00	0,54
157/20216	Щи из свежей капусты	200	1,53	3,34	6,67	63,60	23,64	42,83	16,77	0,59
ТТК	Котлета (биточка) рыбные	90	11,80	6,10	2,70	112,80	0,50	25,90	22,60	0,70
303/2017	Каша вязкая рисовая	150	3,78	7,78	39,29	242,00	0,00	4,13	18,00	0,37
18/2016	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	9,20	13,20	0,76
19/2016	Хлеб ржаной	25	1,65	3,00	8,35	43,50	0,00	8,25	14,25	1,13
420/2016	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	6,29	25,14	0,05	2,42	1,98	0,39
	Итого обед:	745	22,46	20,66	85,26	594,24	34,69	101,13	98,80	4,48
	Всего:	1245	42,09	41,09	151,41	1134,72	42,24	240,04	172,15	12,87

№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г.	Пищевая ценность				Вит. С, мг.	Са, мг.	Mg, мг.	Fe, мг.
			белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.				
День 7										
Завтрак										
193/2016	Каша жидкая молочная геркулесовая	250	6,72	10,06	26,78	225,27	4,20	139,03	53,86	1,25
15/2017	Сыр порциями	10	2,05	2,30	0,23	29,67	0,06	70,00	3,30	0,08
18/2016	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	9,20	13,20	0,76
403/2016	Фрукт свежий (по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	16,00	9,00	2,20
378/2017	Чай с молоком	200	1,40	1,25	14,79	75,34	2,63	117,76	2,23	0,33
	Итого завтрак:	600	13,61	14,33	71,28	471,28	16,89	351,99	81,59	4,62
Обед										
70/2015	Овощи натуральные по сезону	60	0,48	0,06	1,02	7,80	3,00	13,80	8,40	0,36
131/2010	Свекольник	200	1,87	3,80	13,78	97,07	13,59	35,24	24,39	1,21
289/2017	Рагу из птицы	200	14,35	13,39	20,26	248	12,94	42,05	44,22	2,19
18/2016	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	9,20	13,20	0,76
19/2016	Хлеб ржаной	25	1,65	3,00	8,35	43,50	0,00	8,25	14,25	1,13
54-13хн	Напиток из шиповника	180	0,46	0,19	9,22	49,11	135,00	8,18	2,30	0,41
	Итого обед:	705	21,85	20,76	72,31	539,48	164,53	116,72	106,76	6,06
	Всего:	1305	35,46	35,09	143,59	1010,76	181,42	468,71	188,35	10,68
День 8										
Завтрак										
70/71/2015	Овощи натуральные по сезону	60	0,66	0,12	2,28	13,20	10,50	8,40	12,00	0,51
234/328	Котлета (биточки) рыбные	90	10,63	12,64	13,07	209,45	0,54	60,77	33,95	1,20
354/2016	Картофельное пюре	150	3,25	4,34	22,05	140,69	25,95	46,43	33,01	1,23
18/2016	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	6,90	9,90	0,57
54-13хн	Напиток из шиповника	180	0,46	0,19	9,22	49,11	135,00	8,18	2,30	0,41
	Итого завтрак:	510	17,28	17,53	61,38	482,95	171,99	130,68	91,16	3,92
Обед										
70/71/2015	Овощи натуральные по сезону	60	0,42	0,06	1,14	6,60	6,00	13,80	8,40	0,54
132/2016	Суп картофельный с горохом	200	4,70	4,44	15,42	120,68	9,20	49,25	30,61	2,00
406/2022	Паста сливочная	200	17,07	19,82	31,43	372,22	17,13	141,36	51,09	1,48
18/2016	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	9,20	13,20	0,76
19/2016	Хлеб ржаной	25	1,65	3,00	8,35	43,50	0,00	8,25	14,25	1,13
349/2017	Компот из сухофруктов	180	1,04	0,27	42,53	176,74	0,72	5,26	30,03	0,86
	Итого обед:	705	27,92	27,91	118,55	813,74	33,05	227,12	147,58	6,77
	Всего:	1215	45,20	45,44	179,93	1296,69	205,04	357,80	238,74	10,69

№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г.	Пищевая ценность			Вит. С, мг.	Са, мг.	Mg, мг.	Fe, мг.
			белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.				
День 9									
Завтрак									
198/2016	Молочная каша пшеничная	200	6,69	7,69	34,37	234,88	152,64	48,35	1,23
13/2016	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,10	2,40	0,05	0,02
18/2016	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	6,90	9,90	0,57
418/2016	Кофейный напиток	180	4,36	3,33	14,04	105,32	130,45	30,17	0,45
403/2016	Фрукт свежий (по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	16,00	9,00	2,20
	Итого завтрак:	520	13,81	18,91	73,10	523,80	308,39	97,47	4,47
Обед									
ТТК	Салат из свеклы с растит маслом	60	0,86	3,05	5,13	50,13	17,42	10,30	7,20
122/2016	Рассольник Ленинградский	200	1,98	3,51	13,74	95,14	20,31	21,25	0,80
ТТК	Голубцы ленивые с соусом	200	17,02	18,62	18,01	309,22	36,90	47,47	2,48
18/2016	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	9,20	13,20	0,76
19/2016	Хлеб ржаной	25	1,65	3,00	8,35	43,50	8,25	14,25	1,13
420/2016	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	6,29	25,14	2,42	1,98	0,39
	Итого обед:	705	24,55	28,50	71,20	617,13	94,50	108,45	12,76
	ВСЕГО:	1225	38,36	47,41	144,30	1140,93	402,89	205,92	17,23
День 10									
Завтрак									
70/71/2015	Овощи натуральные по сезону	60	0,42	0,06	1,14	6,60	13,80	8,40	0,54
54-28м	Жаркое по -домашнему	200	24,80	6,20	17,60	225,70	25,00	101,00	2,29
18/2016	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	6,90	9,90	0,57
19/2016	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	9,90	17,10	1,35
349/2017	Компот из сухофруктов	180	1,04	0,27	42,53	176,74	5,26	30,03	0,86
	Итого завтрак:	500	30,52	7,13	86,05	531,74	60,86	166,43	5,61
Обед									
70/2015	Овощи натуральные по сезону	60	0,66	0,06	0,96	9,60	8,40	12,00	0,54
101/2011	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,75	83,00	50,28	19,72	0,89
331/2016	Плов из птицы	200	20,35	6,82	37,55	293,17	22,20	92,29	1,78
18/2016	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	9,20	13,20	0,76
19/2016	Хлеб ржаной	25	1,65	3,00	8,35	43,50	8,25	14,25	1,13
349/2017	Компот из сухофруктов	180	1,04	0,27	42,53	176,74	5,26	30,03	0,86
	Итого обед:	705	28,18	14,41	117,82	700,01	103,59	181,49	5,96
	Всего:	1205	58,70	21,54	203,87	1231,75	164,45	347,92	11,57
	ВСЕГО за 10 дней:	12365	438,30	377,04	1677,67	11821,03	3609,09	2248,67	117,01
	СРЕДНЕЕ ЗА 1 ДЕНЬ:	1237	43,83	37,70	167,77	1182,10	360,91	224,87	11,70

*Кондитерское изделие - допускается использование иных конд. изделий ;