

Меню 1-4 классов сезон весна-лето 2025 год
 Возрастная категория: от 7 до 11 лет Характеристика питающихся: Без
 особенностей

№рецептуры	Названиеблюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн.ценность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя1Понедельник					
	Завтрак					
54-1з	Сыртвердых сортов внарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
54-16к	Каша "Дружба"	200	5	5.9	24	168.9
27.01.2024	Напиток витаминизированный "Витошка"	200	0	0	19.4	77.6
Пром.	хлеб ржано-пшеничный йодированный	45	3	0.5	17.8	88
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Итого за Завтрак	605	15.3	11.6	93.1	538.1
	Итого за день	605	15.3	11.6	93.1	538.1
	Неделя1Вторник					
	Завтрак					
54-13з	Салат из свеклы отварной	80	1.1	3.6	6.1	60.9
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4
54-5м	Котлета из курицы	90	17.2	3.9	12	151.8
54-3соус	Соус красный основной	30	1	0.7	2.7	21.2
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	15	1	0.2	5.9	29.3
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Завтрак	595	25.9	14	67.9	500.8
	Итого за день	595	25.9	14	67.9	500.8
	Неделя1Среда					
	Завтрак					
54-1т	Запеканка из творога	150	29.7	10.7	21.6	301.3
54-6о	Яйцо вареное	40	4.8	4	0.3	56.6
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	250	1.9	1.4	10.8	63.7
Пром.	Джем изabrikосов	20	0.1	0	14.4	57.9
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
	Итого за Завтрак	505	39.9	16.5	69.2	585
	Итого за день	505	39.9	16.5	69.2	585
	Неделя1Четверг					
	Завтрак					
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	150	4.4	5.3	30.5	187.1
54-3м	Голубцы ленивые	90	7.6	6.9	5.8	115.5
54-5соус	Соус молочный натуральный	30	1.1	2.2	2.9	35.7
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	15	1.1	0.1	7.4	35.2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	15	1	0.2	5.9	29.3
	Итого за Завтрак	500	19.1	17.6	63.7	488.8
	Итого за день	500	19.1	17.6	63.7	488.8
	Неделя1Пятница					

	Завтрак					
54-34з	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	80	2.2	5.7	8.3	93.8
54-1г	Макаронны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	90	12.5	6.7	5.7	132.5
54-35хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.4	0	19.8	80.8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1.7	0.3	9.9	48.9
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Завтрак	585	25.1	17.9	96.2	646.6
	Итого за день	585	25.1	17.9	96.2	646.6
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14.1	5.8	4.4	126.4
27.01.2024	Напиток витаминизированный "Витошка"	200	0	0	19.4	77.6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1.7	0.3	9.9	48.9
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
	Итого за Завтрак	520	27.4	12.8	91.7	592.1
	Итого за день	520	27.4	12.8	91.7	592.1
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
54-16з	Винегрет с растительным маслом	80	0.9	7.2	5.3	89.5
54-1г	Макаронны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-3м	Голубцы ленивые	90	7.6	6.9	5.8	115.5
54-5соус	Соус молочный натуральный	30	1.1	2.2	2.9	35.7
54-45гн	Чай с сахаром	200	0.1	0	5.2	21.4
Пром.	Хлеб пшеничный	15	1.1	0.1	7.4	35.2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	15	1	0.2	5.9	29.3
	Итого за Завтрак	580	17.1	21.5	65.3	523.4
	Итого за день	580	17.1	21.5	65.3	523.4
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-6к	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8.3	10.1	37.6	274.9
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	15	1	0.2	5.9	29.3
Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.6
	Итого за Завтрак	550	16.9	21.5	76.5	567.1
	Итого за день	550	16.9	21.5	76.5	567.1
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
54-2г	Макаронны отварные с овощами	150	4.7	6.2	26.5	180.7
54-14р	Котлета рыбная любительская (минтай)	100	12.8	4.1	6.1	112.3
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5

Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1.7	0.3	9.9	48.9
	Итого за Завтрак	535	30	18.3	75.8	587.1
	Итого за день	535	30	18.3	75.8	587.1
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-24м	Шницель из курицы	90	17.2	3.9	12	151.8
54-5соус	Соус молочный натуральный	30	1.1	2.2	2.9	35.7
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
	Итого за Завтрак	615	33	14.4	102.5	672.1
	Итого за день	615	33	14.4	102.5	672.1

Средние показатели за период

Прием пищи	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Завтрак	559	25	16.6	80.2	570.1
Среднее значение за период	559	25	16.6	80.2	570.1