



Примерное 10-дневное меню обедов для обучающихся 1-4 классов

97 руб.

№ рецептурь	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества			Энерг. цен Ккал
			Б	Ж	У	
	<b>Первая неделя</b>					
	<b>Понедельник</b>					
ГОСТ	Зелёный горошек	60	1,8	0	22,8	185,2
88/011	Щи из свежей капусты со сметано	260	13	5	8	297
ткк	Котлета детская	90	5,58	12,5	40,9	258,66
309/011	Вермишель отварная	150	3,1	2,4	10,13	201,9
342/011	Компот из свежих яблок	200	0,16	2,16	22,08	114,6
ткк	Хлеб ржаной обогащенный микроэлементами	30	2	0	20	69
	<b>Итого:</b>	<b>790</b>	<b>25,64</b>	<b>22,06</b>	<b>123,91</b>	<b>1126,36</b>
	<b>Вторник</b>					
ткк	Огурец соленый порционный	60	2	2	20	45
82/011	Борщ из св. капусты со сметаной	260	7	7	16	211
ткк	Нагетсы рыбные с соусом	70/20	14	14	37	292
312/011	Картофельное пюре	150	3	2	10	110
ткк	Компот из ягод замороженных	200	0,16	2,08	27,5	102,9
ткк	Хлеб ржаной обогащенный микроэлементами	30	2	0	20	69
	<b>Итого:</b>	<b>790</b>	<b>28,16</b>	<b>27,08</b>	<b>130,5</b>	<b>829,9</b>
	<b>Среда</b>					
ткк	Винегрет	60	0,8	6,02	4,4	75,06
94/011	Рассольник со сметаной	260	5	5	16	126
ткк	Голубцы ленивые в соусе	70/20	15	10	30	358
302/011	Рис отварной	150	3,67	5,42	16,67	210,11
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	29,62	136,6
ткк	Хлеб ржаной обогащенный микроэлементами	30	2	0	20	69
	<b>Итого:</b>	<b>790</b>	<b>27,15</b>	<b>26,72</b>	<b>116,69</b>	<b>974,77</b>
	<b>Четверг</b>					
ткк	Нарезка из свеклы отварной	60	1,11	6,18	4,62	60,06
ткк	Суп гороховый с гренками	250/10	5	3	14	148
268/011	Зрза ленивая с яйцом	80	13,2	12,5	50,8	336,4
302/011	Греча отварная	150	3	5	16	231,86
349/011	Компот из изюма	200	1,16	0,3	8,26	196,38
ткк	Хлеб ржаной обогащенный микроэлементами	30	2	0	20	69
	<b>Итого:</b>	<b>780</b>	<b>25,47</b>	<b>26,98</b>	<b>113,68</b>	<b>1041,7</b>
	<b>Пятница</b>					
71/011	Огурец свежий порционный	60	1,2	0	1,2	17,76
ткк	Бульон "диетический"	250	6	8	12	261
294/011	Биточки мясные с соусом	70/20	15,35	17,6	13,7	392,5
312/011	Картофельное пюре	150	3	2	10	110
ткк	Компот из свежих фруктов	200	0,14	2,09	17,2	103,9
	Хлеб ржаной обогащенный					

ткк	микроэлементами	30	2	0	20	69
	<b>Итого:</b>	<b>780</b>	<b>27,69</b>	<b>29,69</b>	<b>74,1</b>	<b>954,16</b>
	<b>Вторая неделя</b>					
	<b>Понедельник</b>					
ГОСТ	Зелёный горошек	60	1,8	0	22,8	185,2
88/011	Щи из свежей капусты со сметаной	260	13	5	8	297
ткк	Колбаски куриные с соусом	70/20	7,7	14,39	51,6	314,8
302/011	Греча отварная	150	3	5	16	231,86
349/011	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,3	8,26	196,38
ткк	Хлеб ржаной обогащенный микроэлементами	30	2	0	20	69
	<b>Итого:</b>	<b>790</b>	<b>28,66</b>	<b>24,69</b>	<b>126,66</b>	<b>1294,24</b>
	<b>Вторник</b>					
ткк	Нарезка из свеклы отварной	60	1,11	6,18	4,62	60,06
ткк	Суп гороховый с гречками	260	5	3	14	148
ткк	Ёжики мясные в соусе	70/30	19,3	5,85	37,03	232,89
309/011	Вермишель отварная	150	3,1	2,4	10,13	201,9
349/011	Компот из изюма	200	1,16	0,3	8,26	196,38
ткк	Хлеб ржаной обогащенный микроэлементами	30	2	0	20	69
	<b>Итого:</b>	<b>800</b>	<b>31,67</b>	<b>17,73</b>	<b>94,04</b>	<b>908,23</b>
	<b>Среда</b>					
ткк	Огурец соленый порционный	60	2	2	20	45
ткк	Суп рыбный	260	2	8	13	261
ткк	Жаркое по-домашнему с мясом	200	18,08	14	19,5	461
ткк	Компот из ягод замороженных	200	0,16	2,08	27,5	102,9
ткк	Хлеб ржаной обогащенный микроэлементами	30	2	0	20	69
	<b>Итого:</b>	<b>750</b>	<b>24,24</b>	<b>26,08</b>	<b>100</b>	<b>938,9</b>
	<b>Четверг</b>					
71/011	Огурец свежий порционный	60	1,2	0	1,2	17,76
82/011	Борщ из св. капусты со сметаной	260	7	7	16	211
ткк	Нагетсы куриные с соусом	70/20	6,3	4,5	21,5	205,6
302/011	Греча отварная	150	3	5	16	231,86
ткк	Компот из свежих фруктов	200	0,14	2,09	17,2	103,9
ткк	Хлеб ржаной обогащенный микроэлементами	30	2	0	20	69
	<b>Итого:</b>	<b>790</b>	<b>19,64</b>	<b>18,59</b>	<b>91,9</b>	<b>839,12</b>
	<b>Пятница</b>					
ткк	Винегрет	60	0,8	6,02	4,4	75,06
94/011	Рассольник со сметаной	260	5	5	16	126
ткк	Тефтели мясные в соусе	80/50	8,48	27,51	13,69	336,59
304/011	Рис отварной	150	3,67	5,42	16,67	210,11
349/011	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,3	8,26	196,38
ткк	Хлеб ржаной обогащенный микроэлементами	30	2	0	20	69
	<b>Итого:</b>	<b>830</b>	<b>19,11</b>	<b>44,25</b>	<b>59,02</b>	<b>944,14</b>
	<b>Средняя калорийность за обед</b>					