



### 1-4 класс. Обед

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	<b>Неделя 1, день 1</b>					
	<b>Обед</b>					
54-3з	Помидор в нарезке	60	0.7	0.1	2.3	12.8
54-4с	Рассольник домашний	200	4.6	5.7	11.6	116.1
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5.3	19,8	139,4
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	90	13	13.2	7.3	199.7
54-2соус	Соус белый основной	20	0.5	0.8	0.9	12.5
54-3хн	Компот из чернослива	200	0.5	0.2	19.4	81.3
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	<b>Итого за Обед</b>	<b>810</b>	<b>29</b>	<b>26.2</b>	<b>100,8</b>	<b>753,6</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>810</b>	<b>29</b>	<b>26.2</b>	<b>100.8</b>	<b>753.6</b>



### 1-4 класс. Обед

Возрастная категория: от 7 до 11 лет  
 Характеристика питающихся: Без особенностей

	Итого за день, 2	Масса		Жиры	Углеводы	Калорийность ккал
		г.	г.	г.	г.	
	<b>Обед</b>					
54-11а	Салат из моркови и яблок	60	0,5	6,1	13	74,3
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	2,7	60,3	340,9
54-11г	Шлов из отварной говядины	200	15,3	14,7	38,6	348,2
54-31хн	Компот из клубники	200	0,1	0	7,2	29,3
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
Пром.	Хлеб пшеничный	60	3,6	0,5	24,5	140,6
Пром.	Яблоко*	200	0,8	0,8	19,6	88,8
	<b>Итого за Обед</b>	<b>950</b>	<b>28,0</b>	<b>28,2</b>	<b>119,3</b>	<b>842,8</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>950</b>	<b>28,0</b>	<b>28,2</b>	<b>119,3</b>	<b>842,8</b>

\*- при финансовой возможности

Утверждаю



### 1-4 класс. Обед

Возрастная категория: от 7 до 11 лет  
 Характеристика питающихся: Без особенностей

	Неделя 1, день 3	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
	Обед	г.	г.	г.	г.	ккал
54-7з	Салат из белокочанной капусты	60	1,5	6,1	6,2	85,8
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,2	2,8	18,5	119,6
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	150	4,4	5,3	30,5	187,1
54-2м	Гуляш из говядины	80	13,6	13,2	3,1	185,7
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	<b>Итого за Обед</b>	<b>780</b>	<b>32,3</b>	<b>28,4</b>	<b>113,4</b>	<b>836,9</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>780</b>	<b>32,3</b>	<b>28,4</b>	<b>113,4</b>	<b>836,9</b>





### 1-4 класс. Обед

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

Неделя 1, день 4		Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
<b>Обед</b>						
54-2з	Огурец в нарезке	60	0.5	0.1	1.5	8.5
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4.7	5.6	5.7	92.2
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-23м	Биточек из курицы	90	17.2	3.9	12	151.8
54-2соус	Соус белый основной	20	0.5	0.8	0.9	12.5
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Апельсин*	70	0.6	0.1	5.7	26.5
Пром.	Хлеб ржаной	35	2.3	0.4	11.7	59.8
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
<b>Итого за Обед</b>		<b>885</b>	<b>36.2</b>	<b>16.3</b>	<b>119,6</b>	<b>769,7</b>
<b>Итого за день</b>		<b>885</b>	<b>36.2</b>	<b>16.3</b>	<b>119,6</b>	<b>769,7</b>

\*- при финансовой возможности



### 1-4 класс. Обед

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

	Неделя 1, день 5	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
	<b>Обед</b>	г.	г.	г.	г.	ккал
54-28з	Свекла отварная дольками	60	0.9	0.1	5.2	25.2
54-25с	Суп гороховый	200	6.5	2.8	14.9	110.9
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-1м	Бефстроганов из отварной говядины	90	13.5	14	2.1	188.3
54-7хн	Компот из смородины	200	0.3	0.1	8.4	35.5
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	<b>Итого за Обед</b>	<b>790</b>	<b>36</b>	<b>24.2</b>	<b>106</b>	<b>785.4</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>790</b>	<b>36</b>	<b>24.2</b>	<b>106</b>	<b>785.4</b>



### 1-4 класс. Обед

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

	Неделя 2, день 1	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
	<b>Обед</b>	г.	г.	г.	г.	ккал
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6.1	5.8	81.5
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	200	8,6	6,1	13,9	144,9
54-12м	Плов с курицей	200	27,2	8,1	33,2	314,6
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9
Пром.	Яблоко*	60	0.2	0.2	5,9	26,6
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0.7	20	102.5
	<b>Итого за Обед</b>	<b>840</b>	<b>46,6</b>	<b>21,8</b>	<b>123,9</b>	<b>877,6</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>840</b>	<b>46,6</b>	<b>21,8</b>	<b>123,9</b>	<b>877,6</b>

\*- при финансовой возможности





### 1-4 класс. Обед

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

	Неделя 2, день 2	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
	Обед	г.	г.	г.	г.	ккал
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	200	5.1	5.8	10.8	115.6
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,1	1,8	37,5
54-9м	Жаркое по-домашнему	200	20,1	18,8	17,2	317,9
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	45	3	0.5	15	76.9
	Итого за Обед	795	40.9	37.6	94.1	877
	Итого за день	795	40.9	37.6	94.1	877

Утверждаю



### 1-4 класс. Обед

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

	Неделя 2, день 3	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
	Обед	г.	г.	г.	г.	ккал
54-27з	Морковь отварная дольками	60	0.8	2	4.1	37.6
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4.7	5.7	10.1	110.4
54-21г	Горошница	150	14.5	1.3	33.8	204.8
54-7м	Шницель из говядины	90	16.4	15.7	14.8	265.7
54-2соус	Соус белый основной	20	0.5	0.8	0.9	12.5
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6
Пром.	Яблоко*	50	0.2	0.2	4.9	22.2
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0.5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0.5	13,4	68,3
	Итого за Обед	870	44,5	26.8	121,4	903,7
	Итого за день	870	44,5	26.8	121,4	903,7

\*- при финансовой возможности





### 1-4 класс. Обед

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

	Неделя 2, день 4	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
	<b>Обед</b>	г.	г.	г.	г.	ккал
54-28з	Свекла отварная дольками	60	0.9	0.1	5.2	25.2
54-9с	Суп фасолевый	200	6.8	4.6	14.4	125.9
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4
54-18м	Печень говяжья по-строгановски	90	15.1	14.3	6	212.8
54-3хн	Компот из чернослива	200	0.5	0.2	19.4	81.3
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
Пром.	Апельсин*	90	0.8	0.2	7.3	34
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	<b>Итого за Обед</b>	890	34.4	25.7	115	827.5
	<b>Итого за день</b>	890	34.4	25.7	115	827.5

\* - при финансовой возможности



### 1-4 класс. Обед

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

	Неделя 2, день 5	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
	<b>Обед</b>	г.	г.	г.	г.	ккал
54-3з	Помидор в нарезке	60	0.7	0.1	2.3	12.8
54-3с	Рассольник Ленинградский	200	4.8	5.8	13.6	125.5
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13.9	7.4	6.3	147.3
54-7хн	Компот из смородины	200	0.3	0.1	8.4	35.5
Пром.	Хлеб ржаной	45	3	0.5	15	76.9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
	<b>Итого за Обед</b>	<b>845</b>	<b>39,6</b>	<b>28,2</b>	<b>107,9</b>	<b>842,9</b>
	Итого за день	845	39,6	28,2	107,9	842,9