



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
	Неделя 1, день 1					
	Обед					
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
54-10г	Картофель отварной в молоке	150	4.5	5.5	26.5	173.7
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
	Итого за Обед	810	30.4	26.4	107.5	787.9
	Итого за день	810	30.4	26.4	107.5	787.9



1-4 класс. Обед

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

	Неделя 1, день 2	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
	Обед	г.	г.	г.	г.	ккал
54-11з	Салат из моркови и яблок	60	0.5	6.1	4.3	74.3
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4.7	5.7	10.1	110.4
54-6г	Рис отварной	150	3.6	4.8	36.4	203.5
54-14р	Котлета рыбная любительская (минтай)	100	12.8	4.1	6.1	112.3
54-5соус	Соус молочный натуральный	20	0.7	1.5	1.9	23.8
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	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Яблоко	200	0.8	0.8	19.6	88.8
	Итого за Обед	1020	29.8	23.9	125.1	834.2
	Итого за день	1020	29.8	23.9	125.1	834.2



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
54-31м	Оладьи из печени по-кунцевски	90	15.7	10.2	14	210.9
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
Пром.	Апельсин	120	1.1	0.2	9,7	45,4
	Итого за Обед	910	35.5	25,6	134	907,5
	Итого за день	910	35.5	25,6	134	907,5



Утверждаю
 Директор школы
 Дерксен И. К.

1-4 класс. Обед

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

Неделя 1, день 4		Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Обед		г.	г.	г.	г.	ккал
54-3з	Помидор в нарезке	60	0.7	0.1	2.3	12.8
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
Итого за Обед		885	36.4	16.3	120,4	774
Итого за день		885	36.4	16.3	120,4	774

Утверждаю
 Директор школы
 Дерксен И. К.
 ДОКУМЕНТОВ

1-4 класс. Обед

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

Неделя 1, день 5		Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Обед		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
Итого за Обед		790	36	24.2	106	785.4
Итого за день		790	36	24.2	106	785.4



1-4 класс. Обед

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

	Неделя 2, день 1	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
	Обед	г.	г.	г.	г.	ккал
54-8з	Салат из белокочанной капусты с	60	1	6.1	5.8	81.5
54-3с	Рассольник Ленинградский	200	4.8	5.8	13.6	125.5
54-11м	Плов из отварной говядины	200	15.3	14.7	38.6	348.2
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
	Итого за Обед	840	30.9	28.1	129	891,8
	Итого за день	840	30.9	28.1	129	891,8



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
54-2з	Огурец в нарезке	60	0.5	0.1	1.5	8.5
54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	200	5.1	5.8	10.8	115.6
54-10г	Картофель отварной в молоке	150	4.5	5.5	26.5	173.7
54-13р	Котлета рыбная любительская (треска)	100	12.9	3.9	6.1	110.9
54-5соус	Соус молочный натуральный	30	1.1	2.2	2.9	35.7
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

Утверждаю
Директор школы

Дерксен И. К.



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	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	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0.2	5	25.6
	Итого за Обед	815	40.6	26.2	98.3	790.7
	Итого за день	815	40.6	26.2	98.3	790.7



1-4 класс. Обед

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

	Неделя 2, день 4	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
	Обед	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	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Апельсин	90	0.8	0.2	7,3	34
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Обед	860	32.2	25.4	101,8	763,6
	Итого за день	860	32.2	25.4	101,8	763.6

