

Директор

МБОУ «СОШ №1 г. Переволоцкий»



Дерксен И. К

**Меню приготавливаемых блюд  
для детей в возрасте от 7 до 11 лет**

## 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 Понедельник</b>					
	<b>Обед</b>					
54-28з	Свекла отварная дольками	60	0.9	0.1	5.2	25.2
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 ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	<b>Итого за Обед</b>	<b>810</b>	<b>29.2</b>	<b>26.2</b>	<b>103.7</b>	<b>766</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>810</b>	<b>29.2</b>	<b>26.2</b>	<b>103.7</b>	<b>766</b>
	<b>Неделя 1 Вторник</b>					
	<b>Обед</b>					
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
54-11м	Плов 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	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	<b>Итого за Обед</b>	<b>850</b>	<b>27.6</b>	<b>27.8</b>	<b>109.5</b>	<b>798.4</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>850</b>	<b>27.6</b>	<b>27.8</b>	<b>109.5</b>	<b>798.4</b>
	<b>Неделя 1 Среда</b>					
	<b>Обед</b>					
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>
	<b>Неделя 1 Четверг</b>					
	<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	Макаронные 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.	Хлеб ржаной	35	2.3	0.4	11.7	59.8
Пром.	Апельсин	70	0.6	0.1	5.7	26.5
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>
	<b>Неделя 1 Пятница</b>					
	<b>Обед</b>					
54-3з	Помидор в нарезке	60	0.7	0.1	2.3	12.8
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 ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	<b>Итого за Обед</b>	<b>790</b>	<b>35.8</b>	<b>24.2</b>	<b>103.1</b>	<b>773</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>790</b>	<b>35.8</b>	<b>24.2</b>	<b>103.1</b>	<b>773</b>
	<b>Неделя 2 Понедельник</b>					
	<b>Обед</b>					
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.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Яблоко	60	0.2	0.2	5.9	26.6
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>
	<b>Неделя 2 Вторник</b>					
	<b>Обед</b>					
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0.6	3.1	1.8	37.5
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупка перловая)	200	5.1	5.8	10.8	115.6
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
	<b>Итого за Обед</b>	<b>795</b>	<b>40.9</b>	<b>37.6</b>	<b>94.1</b>	<b>877</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>795</b>	<b>40.9</b>	<b>37.6</b>	<b>94.1</b>	<b>877</b>
	<b>Неделя 2 Среда</b>					
	<b>Обед</b>					
54-21з	Кукуруза сахарная	60	1.2	0.2	6.1	31.3
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.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	<b>Итого за Обед</b>	<b>820</b>	<b>44.7</b>	<b>24.8</b>	<b>118.5</b>	<b>875.2</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>820</b>	<b>44.7</b>	<b>24.8</b>	<b>118.5</b>	<b>875.2</b>
	<b>Неделя 2 Четверг</b>					
	<b>Обед</b>					
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 пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
Пром.	Апельсин	90	0.8	0.2	7.3	34
	<b>Итого за Обед</b>	<b>890</b>	<b>34.4</b>	<b>25.7</b>	<b>115</b>	<b>827.5</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>890</b>	<b>34.4</b>	<b>25.7</b>	<b>115</b>	<b>827.5</b>
	<b>Неделя 2 Пятница</b>					
	<b>Обед</b>					
54-3з	Помидор в нарезке	60	0.7	0.1	2.3	12.8
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
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 пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	45	3	0.5	15	76.9
	<b>Итого за Обед</b>	<b>845</b>	<b>39.6</b>	<b>28.2</b>	<b>107.9</b>	<b>842.9</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>845</b>	<b>39.6</b>	<b>28.2</b>	<b>107.9</b>	<b>842.9</b>