

Сезон осенне-зимний 7-11 лет

"2" сентября 2024-2025 уч.г.

[illegible]

	МЕНЮ 1 неделя (вторник 1)													
	Наименование блюда	Выход, г	ЭЦ, ккал	Белки, г	Жиры, г	ды, г	Минеральные элементы (мг)				Витамины (мг)			
				всего	всего		Ca	Mg	P	Fe	A	B	B1	C
	ЗАВТРАК 1 смена													
52*	Салат из свежих овощей с р/м	60	41.9	2.25	5.48	3.71	7.41	10.58	13.88	0.48	0	423.4	0.03	13.23
290/354	Котлета куриная паровая 60 с соусом	90	187.87	14.2	11.67	4.2	12.29	20.54	104.3	1.11	0	0	0.07	0.17
304	Капуста тушеная	150	179.35	3.6	4.71	17.66	4.5	25.6	75.8	1.2	1.1	0	0.45	0
349	Компот из сухофруктов без сахара	200	94.2	0.04	0.04	3	6.4	0	3.6	0.18	0		0.04	8
ПР	Хлеб ржаной/слайсы без глютена	30	31.72	1.24	0.21	6.08	6.16	8.18	27.49	0.68	0	0.8	0.03	0
	Итого за прием	530.00	535.04	21.33	22.11	34.65	36.76	64.9	225.07	3.65	1.1	424.2	0.62	21.4
	Обед 2 смена													
70	Огурец с помидором и р/м	60	51.9	5.25	5	13.1	7.41	10.58	13.88	0.48	0	423.4	0.03	13.23
88	Суп овощной на к/б	210	112.8	1.4	3.91	6.79	34.66	17.8	38.1	0.64	0	897.6	0.05	14.28
290/354	Котлета куриная паровая 60 с соусом	90	187.87	14.2	11.67	4.2	12.29	20.54	104.3	1.11	0	0	0.07	0.17
304	Капуста тушеная	150	179.35	3.6	4.71	30.66	4.5	25.6	75.8	1.2	1.1	0	0.45	0
349	Компот из сухофруктов без сахара	200	44.2	0.04	0.04	3	6.4	0	3.6	0.18	0		0.04	8
ПР	Хлеб ржаной/слайсы без глютена	30	31.72	1.24	0.21	6.08	6.16	8.18	27.49	0.68	0	0.8	0.03	0
	Итого за прием	740.00	607.84	25.73	25.54	63.83	71.42	82.7	263.17	4.29	1.1	1321.8	0.67	35.68
	МЕНЮ 1 неделя (среда 1)													
	Наименование блюда	Выход, г	ЭЦ, ккал	Белки, г	Жиры, г	ы, г	Минеральные элементы (мг)				Витамины (мг)			
				всего	всего		Ca	Mg	P	Fe	A	B	B1	C
	ЗАВТРАК 1 смена													
70	Помидор свежий	60	6.6	0.6	0.24	6	6.9	4.2	34.62	0.18	0	4.09	3	70
290	Гуляш из курицы 55/35	90	166.35	14.73	25.05	3.27	24.8	20.27	117.3	2	3.54	0	0.07	1.2
302	Гречка отварная с маслом растит.	150	243.75	8.62	6.09	38.64	12.3	1.2	17.8	1.02	0	0	0.04	24.02
348	Компот из ябло кбез сахара	200	114.8	0.78	0.05	27.76	6.4	0	3.6	0.18	0		0.04	8
ПР	Хлеб ржаной/ слайсы без глютена	20	31.72	1.24	0.21	6.08	6.16	8.18	27.49	0.68	0	0.8	0.03	0

	Итого за прием	520.00	563.22	25.97	31.64	81.75	56.56	33.85	200.81	4.06	3.54	4.89	3.18	103.2
	Обед 2 смена													
71	Помидор свежий	60	6.6	0.6	0.24	6	6.9	4.2	34.62	0.18	0	4.09	3	70
102	Суп картофельный с овощами на кур. Бул.	200	110	4.41	10	8	30.46	28.24	69.74	2.02	0	890.9	0.18	12.32
290	Гуляш из курицы	90	166.35	14.73	25.05	3.27	24.8	20.27	117.3	2	3.54	0	0.07	1.2
302	Гречка отварная с маслом растит.	150	243.75	8.62	6.09	38.64	12.3	1.2	17.8	1.02	0	0	0.04	24.02
348	Компот из яблок без сахара	200	154.8	0.78	0.05	27.76	6.4	0	3.6	0.18	0		0.04	8
ПР	Хлеб ржаной/ слайсы без глютена	20	31.72	1.24	0.21	6.08	6.16	8.18	27.49	0.68	0	0.8	0.03	0
	Итого за прием	720.00	713.22	30.38	41.64	89.75	87.02	62.09	270.55	6.08	3.54	895.79	3.36	115.5
	МЕНЮ 1неделя (четверг 1)													
	Наименование блюда	Выход, г	ЭЦ, ккал	Белки, г	Жиры, г	ы, г	Минеральные элементы (мг)				Витамины (мг)			
				всего	всего		Ca	Mg	P	Fe	A	B	B1	C
	ЗАВТРАК													
71	Помидор свежий	50	8	0.6	0.24	1.38	6.9	4.2	34.62	0.18	0	4.09	3	70
259	Рагу с мясом по домашнему /говядина/	200	334	34.4	19.34	27.44	41.73	20.19	111.9	1.29	22.74	0	0.09	0.28
80	Компот из с/м ягоды без сахара	200	147.54	0.64	0.25	26.95	11.09	2.96	2.96	0.57	0		0.76	0.01
ПР	фрукт	50	60.67	2.17	0.25	64	0	0	0	0	0	0	0	0
ПР	Хлеб ржаной/ слайсы без глютена	20	31.72	1.24	0.21	6.08	6.16	8.18	27.49	0.68	0	0.8	0.03	0
	Итого за прием	520.00	581.93	39.05	20.29	125.85	65.88	35.53	176.97	2.72	22.74	4.89	3.88	70.29
	Обед 2 смена													
71	Помидор свежий	50	8	0.6	0.24	1.38	6.9	4.2	34.62	0.18	0	4.09	3	70
89	Похлебка на курином бульоне													
259	Рагу с мясом по домашнему /говядина/	200	334	34.4	19.34	27.44	41.73	20.19	111.9	1.29	22.74	0	0.09	0.28
80	Компот из с/м ягоды без сахара	200	47.54	0.64	0.25	26.95	11.09	2.96	2.96	0.57	0		0.76	0.01
ПР	Хлеб ржаной/слайсы без глютена	20	31.72	1.24	0.21	6.08	6.16	8.18	27.49	0.68	0	0.8	0.03	0
	Итого за прием	470.00	421.26	36.88	20.04	61.85	65.88	35.53	176.97	2.72	22.74	4.89	3.88	70.29
	МЕНЮ 1 неделя (пятница 1)													
	Наименование блюда	Выход, г	ЭЦ, ккал	Белки, г	Жиры, г	ы, г	Минеральные элементы (мг)				Витамины (мг)			

				всего	всего		Ca	Mg	P	Fe	A	B	B1	C
	ЗАВТРАК 1 смена													
70	Огурец свежий	60	38	1.78	3.11	3.75	12.87	12.48	34.62	0.42	0	4.09	0.07	6.6
309	Макароны без глютена отварные	150	254	13.155	14.025	86.89	52.48	161.8	228.3	5.16	29.5	0.94	6.36	0.8
352	Чай без сахара	200	98.77	0.34	0	25.63	71.69	47.41	57.94	1.18	0.24	162.4	0.04	12.18
пр	Хлеб ржаной/ слайсы без глютена	20	31.72	1.24	0.21	6.08	6.16	8.18	27.49	0.68	0	0.8	0.03	0
	Итого за прием	510	645.49	28.215	30.255	137.25	201	258.32	489.75	8.71	80.74	168.23	13.5	23.54
	Обед 2 смена													
43	Салат из моркови с чесноком и р/м	60	38	1.78	3.11	3.75	12.87	12.48	34.62	0.42	0	4.09	0.07	6.6
88	Борщ из свежей капусты с картофелем	210	127.8	1.4	3.91	6.79	34.66	17.8	38.1	0.64	0	897.6	0.05	14.28
278/354	Куриный шашлычок / свиной	80	223	11.7	12.91	14.9	57.8	28.45	141.4	1.27	51	0	7	3.96
309	Макароны без глютена отварные	150	254	13.155	14.025	56.89	52.48	161.8	228.3	5.16	29.5	0.94	6.36	0.8
352	Чай без сахара	200	48.77	0.34	0	25.63	71.69	47.41	57.94	1.18	0.24	162.4	0.04	12.18
пр	Хлеб ржаной/ слайсы без глютена	20	31.72	1.24	0.21	6.08	6.16	8.18	27.49	0.68	0	0.8	0.03	0
	Итого за прием	720	723.29	29.615	34.165	114.04	235.66	276.12	527.85	9.35	80.74	1065.8	13.55	37.82
	МЕНЮ 2 неделя (понедельник 2)													
	Наименование блюда	Выход, г	ЭЦ, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Минеральные элементы (мг)				Витамины (мг)			
				всего	всего		Ca	Mg	P	Fe	A	B	B1	C
	ЗАВТРАК 1 смена													
70	Помидор свежий	60	8.4	0.18	0	0.54	4.8	10.05	16.06	0.18	0	4.09	0.02	2.1
288	Курица запеченая /отварная с соусом	90	145	12	12	0.2	5.1	0.1	10.54	1.42	0	6.8	0.13	9.49
309	Макароны без глютена с маслом	150	245	13.155	14.025	86.89	52.48	161.8	228.3	5.16	29.5	0.94	6.36	0.8
352	Чай без сахара	200	98.77	0.34	0	25.63	71.69	47.41	57.94	1.18	0.24	162.4	0.04	12.18
ПР	Хлеб ржаной	20	31.72	1.24	0.21	6.08	6.16	8.18	27.49	0.68	0	0.8	0.03	0
	Итого за прием	520	528.89	26.45	30.66	79.29	236	297	499	9.3	36.8	175.03	6.58	24.57
	Обед 2 смена													
64	Салат Зимний	60	8.4	0.18	0	0.54	4.8	10.05	16.06	0.18	0	4.09	0.02	2.1
101	Суп картофельный на к/б	200	72.6	1.58	2.19	11.66	18.44	20	50.04	0.71	0	978.3	0.08	6.6
288	Курица запеченая /отварная с соусом	90	145	12	12	0.2	5.1	0.1	10.54	1.42	0	6.8	0.13	9.49
309	Макароны без глютена с маслом	150	245	13.155	14.025	86.89	52.48	161.8	228.3	5.16	29.5	0.94	6.36	0.8

[illegible]

70	Свежий огурец	60	8.4	0.1	0	5.28	11.44	16.28	34.62	0.42	0	0	0.07	7.37
89	Суп картофельный с пшеном на кур. бул.	200	72.6	1.58	2.19	11.66	18.44	20	50.04	0.71	0	978.3	0.08	6.6
269	Рагу с овощами и курицей	220	417	22.5	21.12	50.4	18.29	29.54	104.3	1.11	0	0	0.07	0.17
349	Компот из яблок и без сахара	200	94.2	0.04	0.04	3	6.4	0	3.6	0.18	0	0.4	0.04	8
ПР	Хлеб ржаной/ слайсы без глютена	30	31.72	1.24	0.21	6.08	6.16	8.18	27.49	0.68	0	0.8	0.03	0
	Итого за прием	710	623.92	25.46	23.56	76.42	60.73	74	220.05	3.1	0	979.5	0.29	22.14

МЕНЮ 2 неделя (четверг 2)

	Наименование блюда	Выход, г	ЭЦ, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Минеральные элементы (мг)				Витамины (мг)			
				всего	всего		Ca	Mg	P	Fe	A	B	B1	C
	ЗАВТРАК 1 смена													
70	Огурец свежий	60	7	0.25	3	0.54	9.49	8.68	17.62	0.38	0	4.17	0.05	8.91
259	Филе куриное тушеное с картофелем и овощами	220	182.26	21.6	8.67	5.32	3.6	2.75	7.29	0.12	0	7.27	0.01	0.22
349	Компот из сухофруктов без сахара	200	94.2	0.04	0.04	3	6.4	0	3.6	0.18	0	0.4	0.04	8
ПР	Хлеб ржаной/слайсы без глютены	30	31.72	1.24	0.21	6.08	6.16	8.18	27.49	0.68	0	0.8	0.03	0
	Итого за прием	510	315.18	23.13	11.92	14.94	25.65	19.61	56	1.36	0	12.64	0.13	17.13
	Обед 2 смена													
42	Салат с капусты ,моркови .	60	7	0.25	3	0.54	9.49	8.68	17.62	0.38	0	4.17	0.05	8.91
89	Суп картоф.с гречкой на кур. бул.	200	72.6	1.58	2.19	11.66	18.44	20	50.04	0.71	0	978.3	0.08	6.6
259	Филе куриное тушеное с картофелем и овощами	220	182.26	21.6	8.67	5.32	3.6	2.75	7.29	0.12	0	7.27	0.01	0.22
349	Компот из сухофруктов без сахара	200	94.2	0.04	0.04	3	6.4	0	3.6	0.18	0	0.4	0.04	8
ПР	Хлеб ржаной/слайсы без глютены	30	31.72	1.24	0.21	6.08	6.16	8.18	27.49	0.68	0	0.8	0.03	0
	Итого за прием	710	387.78	24.71	14.11	26.6	44.09	39.61	106.04	2.07	0	990.94	0.21	23.73

МЕНЮ 2 неделя (пятница 2)

	Наименование блюда	Выход, г	ЭЦ, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Минеральные элементы (мг)				Витамины (мг)			
				всего	всего		Ca	Mg	P	Fe	A	B	B1	C

	ЗАВТРАК 1 смена													
42	Огурец свежий	30	2	0	0	1	12.87	12.48	34.62	0.42	0	4.09	0.07	6.6
268/354	Биточки мясные с соусом	90	184.8	17.98	12.88	15.17	35.04	26.13	133.6	1.22	21.33	0.32	0.05	0.7
302	Греча отварная	150	143.75	0.62	6.09	8.64	2.3	1.2	7.8	0.02	0	4.18	0.04	24.02
352	Отвар из шиповника	200	98.1	1.44	3.5	2	79.6	10.56	29.6	1.22	20	0.34	0.06	7.12
338	Фрукт	50	60.67	2.17	0.25	13.08	0	0	0	0	0	0	0	0
ПР	Хлеб ржаной/ слайсы без глютена	30	31.72	1.24	0.21	6.08	6.16	8.18	27.49	0.68	0	0.8	0.03	0
	Итого за прием	550	521.04	23.45	22.93	45.97	135.97	58.55	233.11	3.56	41.33	9.73	0.25	38.44
	Обед 2 смена													
42	Огурец соленый	30	2	0	0	1	12.87	12.48	34.62	0.42	0	4.09	0.07	6.6
268/354	Биточки мясные с соусом	90	184.8	17.98	12.88	15.17	35.04	26.13	133.6	1.22	21.33	0.32	0.05	0.7
302	Греча отварная	150	143.75	0.62	6.09	8.64	2.3	1.2	7.8	0.02	0	4.18	0.04	24.02
352	Отвар из шиповника	200	98.1	1.44	3.5	2	79.6	10.56	29.6	1.22	20	0.34	0.06	7.12
88	Щи из свежей капусты с картофелем	210	67.8	1.4	3.91	6.79	34.66	17.8	38.1	0.64	0	897.6	0.05	14.28
ПР	Хлеб ржаной/ слайсы без глютена	30	31.72	1.24	0.21	6.08	6.16	8.18	27.49	0.68	0	0.8	0.03	0
	Итого за прием	710	528.17	22.68	26.59	39.68	170.63	76.35	271.21	4.2	41.33	907.33	0.3	52.72

Разработала Дроздова Ирина Николаевна

8 911 86 127 66

* Блюда из справочника с дополнениями.

ПР Блюда покупные сертифицированные

Использовала: "Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях"

Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тетульяна. /М.ДеЛи принт 2011 г.