

Основное меню для детей 5-11 классов

День 1										
№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г.	Пищевая ценность				Вит. С, мг.	Са, мг.	Mg, мг.	Fe, мг.
			белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.				
Завтрак										
224/2017	Запеканка из творога с морковью со сметаной	210	21,87	20,73	51,88	549,00	1,84	360,18	56,64	1,41
	ПП	7	0,56	0,60	3,92	23,10	0,07	21,49	2,38	0,01
18/2016	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	9,20	13,20	0,76
54-3гн/2022	Чай с лимоном и сахаром	200	0,06	0,01	7,20	30,31	2,85	5,49	3,04	0,47
403/2016	Фрукт свежий (по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	16,00	9,00	2,20
	Итого завтрак:	557	25,9	22,06	92,48	743,41	14,76	412,36	84,26	4,86
Обед										
70/71/2015	Овощи натуральные по сезону	100	0,90	1,05	2,85	16,50	13,75	18,50	17,00	0,90
101/2011	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,93	10,94	103,75	19,99	62,85	24,65	1,11
286/2016	Плов из говядины	250	25,50	23,88	40,63	495,00	0,43	28,92	42,66	2,86
484/2016	Сок фруктовый (порц. в инд.упаковке)	200	1,00	0,00	20,20	92,00	14,00	8,00	2,80	2,52
403/2016	Фрукт свежий (по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	16,00	9,00	2,20
18/2016	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,00	11,50	16,50	0,95
19/2016	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	9,90	17,10	1,35
	Итого обед:	980,00	35,38	31,01	119,03	923,95	58,16	155,67	129,71	11,89
	Всего за день :	1537	61,31	53,07	211,51	1667,36	72,93	568,03	213,97	16,75
День 2										
№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г.	Пищевая ценность				Вит. С, мг.	Са, мг.	Mg, мг.	Fe, мг.
			белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.				
Завтрак										
711/2011	Свекла тушеная	100	1,87	5,02	9,72	90,40	1,25	43,78	18,67	1,33
282/2017	Оладьи из печени с соусом сметанным 60/40	100	10,04	13,27	31,87	196,04	47,63	12,01	9,22	7,01
643/2022	Картофельное пюре	180	3,90	3,46	34,79	227,47	31,14	174,71	39,59	1,46
18/2016	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,65	94,00	0,00	9,20	13,20	0,85
19/2016	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,00	16,50	28,50	2,25
484/2016	Сок фруктовый (порц. в инд.упаковке)	200	1,00	0,00	20,20	92,00	14,00	8,00	2,80	2,52
	Итого завтрак:	670	23,15	22,66	132,93	786,91	94,02	264,20	111,97	15,43
Обед										
47/2015	Салат из квашеной капусты	100	1,60	5,10	3,25	67,68	19,82	52,23	16,02	0,67
122/2016	Рассольник Ленинградский со сметаной	250	2,48	4,39	17,18	118,93	16,78	25,39	26,56	1,00
238/2016	Омлет паровой с мясом	250	31,41	35,74	11,55	467,65	1,06	183,54	47,65	5,04
18/2016	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,00	11,50	16,50	0,95
19/2016	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,00	13,20	22,80	1,80
767/2022	Бразильский шоколад	200	6,28	5,30	24,77	173,63	2,60	250,37	36,94	0,74
373/2017	Яблоки,фаршированные творогом	100	10,83	5,88	19,86	179,30	6,11	102,21	18,51	1,71
	Итого обед:	990	59,04	57,28	114,56	1194,29	46,36	638,44	184,98	11,90
	Всего за день :	1660	82,19	79,94	247,49	1981,20	140,38	902,64	296,95	27,33

День 3										
№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г.	Пищевая ценность				Вит. С, мг.	Са, мг.	Mg, мг.	Fe, мг.
			белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.				
Завтрак										
193/2016	Каша жидкая молочная геркулесовая	270	12,42	13,59	42,43	350,95	4,54	187,69	72,72	1,68
13/2016	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	2,40	0,05	0,02
15/2017	Сыр (поршюми)	10	2,05	2,30	0,23	29,67	0,06	70,00	3,30	0,08
ПП	Батон пшеничный	40	3,08	1,20	20,04	103,60	0,00	8,80	13,20	0,80
19/2016	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,00	13,20	22,80	1,80
378/2017	Чай с молоком и сахаром	200	1,40	1,25	14,79	75,34	2,63	117,76	2,23	0,33
ПП	Кисломолочный продукт (в инд.упаковке)	200	5,80	5,00	8,00	100,00	1,40	240,00	28,00	0,20
	Итого завтрак:	770	27,44	32,07	98,93	803,96	8,63	639,85	142,30	4,91
Обед										
52/2017	Салат из свеклы отварной	100	1,42	6,08	8,37	93,83	9,50	35,17	20,90	1,33
132/2016	Суп картофельный с горохом	250	5,87	5,55	19,27	150,85	11,50	61,25	38,26	2,50
406/2022	Паста сливочная	250	20,48	23,78	37,72	446,66	20,56	169,63	61,31	1,78
349/2017	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,80	5,84	33,00	0,96
ПП	Творожок порц. (в инд.упаковке)	45	4,95	2,25	8,64	74,25	0,75	120,00	1,60	0,14
18/2016	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,00	11,50	16,50	0,95
19/2016	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	9,90	17,10	1,35
	Итого обед:	925	39,7	38,7	155,9	1131,7	43,1	413,3	188,7	9,0
	Всего за день :	1695	67,10	70,79	254,81	1935,63	51,73	1053,14	330,96	13,92
День 4										
№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г.	Пищевая ценность				Вит. С, мг.	Са, мг.	Mg, мг.	Fe, мг.
			белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.				
Завтрак										
70/71/2015	Овощи натуральные по сезону	100	0,90	1,05	2,85	16,50	13,75	18,50	17,00	0,90
289/2017	Рагу из птицы	250	17,94	16,74	25,33	310,00	16,18	52,56	55,28	2,74
18/2016	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,00	11,50	16,50	0,95
19/2016	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	9,90	17,10	1,35
349/2017	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,80	5,84	33,00	0,96
	Итого завтрак:	630	25,78	18,85	110,06	692,58	30,73	98,30	138,88	6,90
Обед										
7,46/2010	Икра из кабачков (консервы)	100	1,14	5,34	4,62	71,40	4,50	24,00	9,00	0,42
126/2003	Суп сырный с грибами 250/10	260	9,20	15,81	17,44	249,35	1,24	284,76	19,81	0,79
901/2022	Пельмени со сметаной и маслом сливочным	255	23,52	11,08	58,34	534,36	2,64	217,43	84,34	2,20
378/2017	Чай с молоком и сахаром	200	1,40	1,25	14,79	75,34	2,63	117,76	2,23	0,33
ПП	Кисломолочный продукт (в инд.упаковке)	200	5,60	5,00	22,00	156,00	1,40	240,00	28,00	0,20
18/2016	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,00	11,50	16,50	0,95
19/2016	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,00	13,20	22,80	1,80
	Итого обед:	1105	47,30	39,36	155,15	1273,55	12,41	908,66	182,68	6,69
	Всего за день :	1735	73,08	58,21	265,21	1966,13	43,13	1006,96	321,55	13,59

День 5										
№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г.	Пищевая ценность				Вит. С, мг.	Са, мг.	Mg, мг.	Fe, мг.
			белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.				
Завтрак										
54-8з/2022	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,67	10,17	9,67	135,83	38,50	45,00	20,00	0,90
238/2016	Омлет паровой с мясом	250	23,56	16,88	8,66	350,74	0,80	137,65	35,74	3,78
13/2016	Масло сливочное (порц.в инд.упак.)	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	2,40	0,05	0,02
18/2016	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,00	11,50	16,50	0,95
19/2016	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,00	16,50	28,50	2,25
484/2016	Сок фруктовый (порц. в инд.упаковке)	200	1,00	0,20	20,20	92,00	4,00	14,00	8,00	2,80
	Итого завтрак:	660	33,38	36,49	79,91	857,87	43,30	227,05	108,79	10,70
Обед										
209/80/2022	Салат с морской капустой/ Яйцо вареное	100	4,68	3,93	1,18	58,75	0,98	44,12	87,55	8,85
252/2022	Суп Харчо	250	9,04	13,13	14,40	211,93	2,69	16,61	22,18	1,13
234/2017	Котлеты (биточки) рыбные	100	10,63	12,64	13,07	209,45	0,54	60,77	33,95	1,20
354/2016	Картофельное пюре	180	3,90	3,46	34,79	227,47	31,14	174,71	39,59	1,46
18/2016	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,00	11,50	16,50	0,95
19/2016	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,00	13,20	22,80	1,80
403/2016	Фрукт свежий (по сезону)	120	0,48	0,48	12,93	56,40	12,00	19,20	10,80	2,42
361/2017	Кисель ягодный (в инд.упаковке)	200	0,12	0,13	27,88	132,44	2,03	12,73	4,04	0,63
	Итого обед:	1040	35,29	34,64	142,21	1083,54	49,38	352,84	237,40	18,44
	Всего за день :	1700	68,67	71,14	222,12	1941,41	92,68	579,89	346,19	29,13
День 6										
№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г.	Пищевая ценность				Вит. С, мг.	Са, мг.	Mg, мг.	Fe, мг.
			белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.				
Завтрак										
70/71/2015	Овощи натуральные по сезону	100	0,90	1,05	2,85	16,50	13,75	18,50	17,00	0,90
524/2022	Голубцы ленивые с соусом	250	21,28	23,28	22,51	386,53	73,95	46,13	59,34	3,10
13/2016	Масло сливочное (порц.в инд.упак.)	10	0,08	7,25	0,13	66,10	0,00	2,40	0,05	0,02
ПП	Батон пшеничный	50	3,85	1,50	25,05	129,50	0,00	11,00	16,50	1,00
19/2016	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,00	16,50	28,50	2,25
349/2017	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,80	5,84	33,37	0,96
ПП	Молоко детское в инд.упак. 1/200	200	5,80	5,00	9,60	108,00	2,60	240,00	28,00	0,20
	Итого завтрак:	860	36,36	38,98	124,10	990,00	91,10	340,37	182,75	8,43
Обед										
70/71/2015	Овощи натуральные по сезону	100	0,90	1,05	2,85	16,50	13,75	18,50	17,00	0,90
157/20216	Щи из квашеной капусты	250	1,91	4,18	8,34	79,50	29,55	53,54	20,96	0,74
255/2017	Печень по-строгановски	120	16,76	20,27	22,74	246,28	31,81	203,50	20,08	6,34
341/2016	Каша гречневая	180	7,61	5,89	34,33	220,50	0,00	15,06	120,13	4,04
18/2016	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,00	11,50	16,50	0,95
19/2016	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	9,90	17,10	1,35
484/2016	Сок фруктовый (в инд.уп. порцион.) 1/200	200	1,00	0,20	20,20	92,00	4,00	14,00	8,00	2,80
ПП	Творожок (в инд.упак.порцион.) 1/95	95	9,90	4,50	17,28	148,50	1,50	240,00	3,20	0,28
	Итого обед:	1025	43,9	36,8	140,4	973,0	80,6	566,0	223,0	17,4
	Всего за день :	1885	80,23	75,82	264,46	1962,98	171,71	906,36	405,72	25,82

День 7										
№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г.	Пищевая ценность				Вит. С, мг.	Са, мг.	Mg, мг.	Fe, мг.
			белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.				
Завтрак										
70/71/2015	Овощи натуральные по сезону	100	0,90	1,05	2,85	16,50	13,75	18,50	17,00	0,90
226/2016	Макаронь, запеченные с сыром	200	13,53	15,92	34,11	334,40	0,09	286,67	20,91	0,04
13/2016	Масло сливочное (порц.в инд.упак.)	10	0,08	7,25	0,13	66,10	0,00	2,40	0,05	0,02
ПП	Батон пшеничный	40	3,08	1,20	20,04	103,60	0,00	8,80	13,20	0,80
403/2016	Фрукт свежий (по сезону)	120	0,48	0,48	12,93	56,40	12,00	19,20	10,80	2,42
379/2017	Кофейный напиток	200	3,17	3,10	15,95	100,60	1,30	125,78	14,00	0,13
	Итого завтрак:	670	21,24	29,00	86,01	677,60	27,14	461,35	75,96	4,31
Обед										
70/71/2015	Овощи натуральные по сезону	100	0,90	1,05	2,85	16,50	13,75	18,50	17,00	0,90
101/2011	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,93	10,94	103,75	19,99	62,85	24,65	1,11
234/2017	Котлеты (биточки) рыбные	100	10,63	12,64	13,07	209,45	0,54	60,77	33,95	1,2
303/2017	Каша вязкая рисовая	180	4,536	9,336	47,148	290,4	0	4,956	21,60	0,444
18/2016	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,00	11,50	16,50	0,95
19/2016	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	9,90	17,10	1,35
403/2016	Фрукт свежий (по сезону)	120	0,48	0,48	12,93	56,40	12,00	19,20	10,80	2,42
349/2017	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,80	5,84	33,00	0,96
	Итого обед:	1030	25,29	29,49	168,82	1042,58	47,08	193,52	174,60	9,34
	Всего за день :	1700	46,53	58,49	254,82	1720,18	74,22	654,86	250,56	13,65
День 8										
№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г.	Пищевая ценность				Вит. С, мг.	Са, мг.	Mg, мг.	Fe, мг.
			белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.				
Завтрак										
193/2016	Каша жидкая молочная геркулесовая	250	11,50	12,58	39,29	324,95	4,20	173,79	67,33	1,56
13/2016	Масло сливочное (порц.в инд.упак.)	10	0,08	7,25	0,13	66,10	0,00	2,40	0,05	0,02
ПП	Батон пшеничный	50	3,85	1,50	25,50	129,50	0,00	11,00	16,50	1,00
19/2016	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	9,90	17,10	1,35
415/2016	Какао с молоком	200	3,58	2,58	14,71	100,06	1,17	123,42	29,60	1,00
12.10/2014	Кондитерское изделие (Соломка)	40	4,28	2,12	28,12	148,80	0,00	9,60	15,20	0,92
	Итого завтрак:	580	25,27	26,39	117,77	821,61	5,37	330,11	145,78	5,85
Обед										
70/71/2015	Овощи натуральные по сезону	100	0,90	1,05	2,85	16,50	13,75	18,50	17,00	0,90
278/2022	Суп куриный	250	5,88	2,25	8,41	118,00	0,25	1,88	2,50	0,19
891/2022	Вареники с картофелем с маслом сливочным	250	5,91	5,91	37,60	340,73	13,00	247,81	22,58	1,28
18/2016	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,00	11,50	16,50	0,95
19/2016	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	9,90	17,10	1,35
767/2022	Бразильский шоколад	200	6,28	5,30	24,77	173,63	2,60	250,37	36,94	0,74
403/2016	Фрукт свежий (по сезону)	120	0,48	0,48	12,93	56,40	12,00	19,20	10,80	2,42
ПП	Кисломолочный продукт (в инд.упаковке)	200	5,60	5,00	22,00	156,00	1,40	240,00	28,00	0,20
	Итого обед:	1200	30,83	20,75	143,18	1030,96	43,00	799,16	151,42	8,02
	Всего за день :	1780	56,10	47,14	260,95	1852,57	48,37	1129,27	297,19	13,88

День 9										
№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г.	Пищевая ценность				Вит. С, мг.	Са, мг.	Mg, мг.	Fe, мг.
			белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.				
Завтрак										
378/2022	Плов из риса с курагой	250	6,27	17,00	69,70	414,50	1,35	76,13	66,52	2,08
15/2017	Сыр (порциями)	10	2,05	2,30	0,23	29,67	0,06	70,00	3,30	0,08
13/2016	Масло сливочное (порц. в инд.упак.)	10	0,08	7,25	0,13	66,10	0,00	2,40	0,05	0,02
18/2016	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,65	94,00	0,00	9,20	13,20	0,85
ПП	Кисломолочный продукт (в инд.упаковке) 1/200	200	5,80	5,00	8,00	100,00	1,40	240,00	28,00	0,20
403/2016	Фрукт свежий (по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	16,00	9,00	2,20
	Итого завтрак:	610	17,64	32,27	107,52	751,27	12,81	413,73	120,07	5,43
Обед										
7.46/2010	Икра из кабачков (консервы)	100	1,14	5,34	4,62	71,40	4,50	24,00	9,00	0,42
159/2016	Щи зеленые со сметаной	250	3,06	3,50	36,01	179,69	100,00	160,99	64,50	1,55
492/2022	Азу из говядины с картофелем	250	15,75	10,00	25,50	257,50	9,50	42,50	55,00	3,00
484/2016	Сок фруктовый (порц. в инд.упаковке.)	200	1,00	0,20	20,20	92,00	4,00	14,00	8,00	2,80
ПП	Кондитерское изделие (печенье)	35	2,63	3,43	26,04	28,23	0,00	10,15	7,00	0,74
13/2016	Масло сливочное порционное 1/10	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	2,40	0,05	0,02
18/2016	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,00	11,50	16,50	0,95
19/2016	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	9,90	17,10	1,35
	Итого обед:	925	29,41	31,48	147,07	873,32	118,00	275,44	177,15	10,83
	Всего за день :	1535	47,05	63,75	254,59	1624,59	130,81	689,16	297,22	16,26
День 10										
№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г.	Пищевая ценность				Вит. С, мг.	Са, мг.	Mg, мг.	Fe, мг.
			белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.				
Завтрак										
70/71/2015	Овощи натуральные по сезону	100	0,90	1,05	2,85	16,50	13,75	18,50	17,00	0,90
234/2017	Котлеты (биточки) рыбные	100	10,63	12,64	19,02	209,45	0,54	60,77	33,95	1,20
643/2022	Картофельное пюре	180	3,90	3,46	34,79	227,47	31,14	174,71	39,59	1,46
18/2016	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,00	11,50	16,50	0,95
352/2011	Кисель из яблок	200	0,12	0,13	27,88	132,44	2,03	12,73	4,04	0,63
484/2016	Сок фруктовый (порц. в инд.упаковке.) 1/200гр	200	1,00	0,20	20,20	92,00	4,00	14,00	8,00	2,80
	Итого завтрак:	830	20,35	17,88	129,34	795,37	51,46	292,21	119,08	7,95
Обед										
52/2017	Салат из свеклы отварной	100	1,42	6,08	8,37	93,83	9,50	35,17	20,90	1,33
122/2016	Рассольник Ленинградский	250	2,48	4,39	17,18	118,93	16,78	25,39	26,56	1,00
901/2022	Пельмени со сметаной и маслом сливочным	255	23,52	11,08	58,34	534,36	2,64	217,43	84,34	2,20
18/2016	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,00	11,50	16,50	0,95
19/2016	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,00	16,50	28,50	2,25
349/2017	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,80	5,84	33,00	0,96
ПП	Молоко детское (в инд.упак. 1/200гр)	200	5,80	5,00	9,60	108,00	2,60	240,00	28,00	0,20
	Итого обед:	1105	41,5	27,9	182,0	1256,0	32,3	551,8	237,8	8,9
	Всего за день :	1935	61,83	45,73	311,38	2051,36	83,78	844,04	356,88	16,84
	ВСЕГО за 10 дней:	17162	644,08	624,09	2547,34	18703,40	909,74	8334,35	3117,21	187,18
	СРЕДНЕЕ ЗА 1 ДЕНЬ:	1716	64,41	62,41	254,73	1870,34	90,97	833,43	311,72	18,72