



МЕНЮ

ПИТАНИЯ школьников на 10 дней, для детей с 7 до 11 лет

Горячий завтрак

с. Косолапово
2023-2024гг.

№ рецептуры (7-11лет)	Название блюда	Масса, г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Калорийность, ккал.
	Понедельник, 1 неделя					
№184 - 2008	Каша рисовая вязкая	150	4,2	5,85	26,03	168,45
№54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2,2	2,63	0,00	32,57
№54-7гн-2020	Какао с молоком	180	3,69	5,4	11,34	108,99
	Хлеб пшеничный	40	3,03	1,14	20,57	104,8
2008	Фрукт (груша)	140	0,53	0,35	14,35	65,8
	Итого:	520,00	13,65	15,37	72,29	480,61
	Вторник, 1 неделя					
№ 49 - 2007	Салат Витаминный (с горохом)	60	4,97	4,08	14,84	112,34
№54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,5	52,8	262,2
№54-2м-2020	Гуляш из говядины	90	15,53	12,6	3,71	190,8
	Хлеб пшеничный	20	1,51	0,57	10,29	52,4
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,18	8,48	40,8
2005	Кисель	180	1,22	0	26,12	104,57
2008	Фрукт (Мандарин)	75	0,6	0	5,9	25,7
	Итого:	595	33,35	23,93	122,14	788,81
	Среда, 1 неделя					
№54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	60	0,75	5,33	4,5	68,85
№54-10м-2020	Капуста тушеная с мясом	240	27,24	43,56	19,56	578,76
2008	Фрукт (банан)	100	1,52	0,52	21,00	96,00
	Хлеб пшеничный	20	1,51	0,57	10,29	52,4
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,18	8,48	40,8
№859 - 2005	Компот из ягод	180	0,18	0,18	20,07	99
2015	Сок 200 г.	200	1	0	20,2	84,8
	Итого:	820	33,52	50,34	104,1	1020,61
	Четверг, 1 неделя					
№54-5з-2020	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,4	0,00	2,00	9,5

№54-6г-2020	Рис отварной	150	3,6	5,2	38,1	213,2
№230 - 2007	Рыба тушеная(Минтай)	90	15,4	15,45	3,45	214,36
	Хлеб пшеничный	20	1,51	0,57	10,29	52,4
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,18	8,48	40,8
№54-9гн-2020	Кофейный напиток с молоком	180	3,42	3,15	9,99	81,72
2008	Фрукт (апельсин)	100	0,88	0,25	8,13	43
	Итого:	620	26,53	24,8	80,44	654,98
	Пятница, 1 неделя					
№54-1т-2020	Запеканка из творога	200	32,30	21,6	25,80	426,9
	Хлеб пшеничный	20	1,51	0,57	10,29	52,4
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,18	8,48	40,8
№54-2гн-2020	Чай с сахаром	180	0,18	0,00	0,09	0,9
2008	Фрукт (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47
	Итого:	520	35,71	22,75	54,46	568
	Понедельник, 2 неделя					
№131 - 2005	Зеленый горошек	60	1,77	0,12	3,28	22
№214 -2008	Омлет натуральный	200	16,8	30,6	3,2	339
	Хлеб пшеничный	20	1,51	0,57	10,29	52,4
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,18	8,48	40,8
2005	Кисель	180	1,22	0,00	26,12	104,57
2008	Фрукт (груша)	100	0,38	0,25	10,25	47
	Сок 200 г.	200	1	0	20,2	84,8
	Итого:	780	24	31,72	81,82	690,57
	Вторник, 2 неделя					
№54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	60	0,75	5,33	4,5	68,85
№54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,1	5,7	33,7	158,00
№54-4м-2020	Котлета	90	13,32	15,12	10,08	228,96
	Хлеб пшеничный	20	1,51	0,57	10,29	52,4
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,18	8,48	40,8
№54-7хн-2020	Компот из сухофруктов	180	0,54	0,00	20,43	83,88

2008	Фрукт (яблоко)	100	0,4	0,40	9,8	47
2015	Сок 200г.	200	1	0,00	20,2	84,8
	Итого:	820	21,94	27,3	117,48	764,69
	Среда, 2 неделя					
№ 49 - 2011	Салат Витаминный (с кукурузой)	60	2,48	4,81	6,57	119,36
№54-1г-2020	Макароны отварные	150	5,00	5,4	35,00	207,7
№54-5м-2020	Котлета	90	13,32	15,12	10,08	228,96
	Хлеб пшеничный	20	1,51	0,57	10,29	52,4
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,18	8,48	40,8
№54-9гн-2020	Кофейный напиток с молоком	180	3,42	3,15	9,99	81,72
2015	Сок 200г.	200	1	0	20,2	84,8
	Итого:	720	28,05	29,23	100,61	815,74
	Четверг, 2 неделя					
№14-2010	Салат из свежих помидор	60	0,68	3,71	2,83	47,46
№54-11м-2020	Плов из отварной говядины	240	14,6	12,84	68,36	410,28
№54-2гн-2020	Чай с сахаром	180	0,18	0,00	0,09	0,9
	Хлеб пшеничный	20	1,51	0,57	10,29	52,4
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,18	8,48	40,8
2008	Фрукт (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47
2015	Сок 200 г.	200	1	0	20,2	84,8
	Итого:	820	19,69	17,7	120,05	683,64
	Пятница, 2 неделя					
№34 - 2010	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	1,00	2,51	4,91	46,26
№113-2015	Суп Лапша Домашняя	200	2,05	4,43	9,3	92,6
2008	Фрукт (банан)	100	1,5	0,5	21,00	96,00
№859-2005	Компот из ягод	180	0,18	0,18	20,07	99,00
	Хлеб пшеничный	20	1,51	0,57	10,29	52,4
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,18	8,48	40,8
2008	Йогурт 100г.	100	2,8	2,48	4,48	56,48

	Итого:	680	10,36	10,85	78,53	483,54
	Всего:	6895,00	246,80	253,99	931,92	6951,19
	Итого соотношение:					