



**Примерное меню питания школьников 7-11 лет.
дети участники СВО**
Период: Осенне-зимний

№ рецеп- туры*	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
	Понедельник, 1 неделя					
	Завтрак					
333 с/б 2004***	Макароны с сыром	210	11,3	13,2	44,7	350,7
54-2гн*	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
111 с/б 2013**	Батон нарезной	90	6,8	2,6	46,3	235,8
	Итого за Завтрак	500	18,3	15,8	97,4	613,3
	Обед					
54-11з*	Салат из моркови и яблок	30	0,3	3,05	2,2	37,1
54-2с*	Борщ с капустой и картофелем	150	3,5	2,9	7,6	165,6
54-12г*	Каша пшенная рассыпчатая	100	4,3	4,3	23,7	150,5
268с/б 2017***	Биточки с соусом	90(60/30)	7,6	19,7	8,1	241,9
54-7хн*	Компот из с/м ягод	200	0,8	0,3	8	38
110с/б 2013**	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,9	0,4	10,2	54,3
	Итого за Обед	600	18,4	30,65	59,8	687,4
	Вторник, 1 неделя					
	Завтрак					
313с/б 2013**	Запеканка из творога с повидлом	150	25,9	12,3	33,2	319,04
54-2гн*	Чай с сахаром	230	0,23	0	7,5	30,8
111 с/б 2013**	Батон нарезной	120	9	3,5	61,7	314,4
	Итого за Завтрак	500	35,13	15,8	102,4	664,24
	Обед					
54-8з*	Салат из белокочанной капусты с морковью ²	30	0,5	3,05	2,9	40,8
54-8с*	Суп гороховый	150	5,03	3,5	12,2	99,8
54-11г*	Картофельное пюре	100	2,1	3,5	13,2	92,9
234с/б 2017***	Котлета рыбная любительская (минтай) с соусом	90(60/30)	8,12	6,5	11,06	134,73
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
110с/б 2013**	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,9	0,4	10,2	54,3
	Итого за Обед	600	18,15	16,95	69,36	503,53

№ рецеп- туры*	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
	Среда, 1 неделя					
	Завтрак					
53-19з*	Масло сливочное	10	2,4	7,5	0,1	66,1
54-25.1к*	Каша жидкая молочная рисовая	200	5,3	5,4	28,7	184,5
54-2гн*	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
111 с/б 2013**	Батон нарезной	100	7,5	2,9	51,4	262
	Итого за Завтрак	510	15,4	15,8	86,6	539,4
	Обед					
25 с/б 2004***	Салат «Степной» из разных овощей	30	0,9	2,6	1,2	31,5
54-13с*	Щи из свежей капусты	150	3,3	3,2	4,1	58,5
54-4г*	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,5	4,2	23,9	155,8
279 с/б 2017***	Тефтели с соусом	90(60/30)	6,4	15,3	10,7	211
503 с/б 2013**	Кисель из концентрата	180	0,1	0	28,9	113,13
110с/б 2013**	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,9	0,4	10,2	54,3
	Итого за Обед	580	18,1	25,7	79	624,23
	Четверг, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1з*	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2,3	7,4	0	35,8
54-6к*	Каша вязкая молочная пшениная	200	8,3	10,2	37,6	274,9
54-32хн*	Компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	9,93	41,5
111 с/б 2013**	Батон нарезной	100	7,5	2,9	51,4	262
	Итого за Завтрак	510	18,25	20,64	98,93	614,2
	Обед					
54-28з*	Свекла отварная дольками	30	0,45	0,05	2,6	12,6
54-7с*	Суп картофельный с макарон-ными изделиями	200	5,2	2,8	18,5	119,6
259с/б 2017***	Жаркое по-домашнему	150	15,1	14,1	12,9	238,4
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
110с/б 2013**	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,5	0,5	13,6	72,4
	Итого за Обед	620	23,75	17,45	67,4	524

№ рецеп- туры*	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
	Среда, 1 неделя					
	Завтрак					
53-19з*	Масло сливочное	10	2,4	7,5	0,1	66,1
54-25.1к*	Каша жидкая молочная рисовая	200	5,3	5,4	28,7	184,5
54-2гн*	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
111 с/б 2013**	Батон нарезной	100	7,5	2,9	51,4	262
	Итого за Завтрак	510	15,4	15,8	86,6	539,4
	Обед					
25 с/б 2004***	Салат «Степной» из разных овощей	30	0,9	2,6	1,2	31,5
54-13с*	Щи из свежей капусты	150	3,3	3,2	4,1	58,5
54-4г*	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,5	4,2	23,9	155,8
279 с/б 2017***	Тефтели с соусом	90(60/30)	6,4	15,3	10,7	211
503 с/б 2013**	Кисель из концентрата	180	0,1	0	28,9	113,13
110с/б 2013**	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,9	0,4	10,2	54,3
	Итого за Обед	580	18,1	25,7	79	624,23
	Четверг, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1з*	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2,3	7,4	0	35,8
54-6к*	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,3	10,2	37,6	274,9
54-32хн*	Компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	9,93	41,5
111 с/б 2013**	Батон нарезной	100	7,5	2,9	51,4	262
	Итого за Завтрак	510	18,25	20,64	98,93	614,2
	Обед					
54-28з*	Свекла отварная дольками	30	0,45	0,05	2,6	12,6
54-7с*	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,2	2,8	18,5	119,6
259с/б 2017***	Жаркое по-домашнему	150	15,1	14,1	12,9	238,4
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
110с/б 2013**	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,5	0,5	13,6	72,4
	Итого за Обед	620	23,75	17,45	67,4	524

№ рецеп- туры*	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
	Вторник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1з*	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2,3	7,4	0	35,8
54-25.1к*	Каша жидкая молочная рисовая	200	5,3	5,4	28,7	184,5
54-3гн*	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0,1	6,6	27,9
111 с/б 2013**	Батон нарезной	100	7,5	2,9	51,4	262
	Итого за Завтрак	510	15,4	15,8	86,7	510,2
	Обед					
60 с/б 2013**	Салат из свеклы отварной с яблоками	30	0,4	1,6	3,4	29,7
54-13с*	Щи из свежей капусты	150	3,3	3,2	4,1	58,5
492с/б 2004	Плов из птицы	150	11,4	9,8	27,2	326,4
54-2гн*	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
110с/б 2013**	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,9	0,4	10,2	54,3
	Итого за Обед	560	17,2	15	51,3	495,7
	Среда, 2 неделя					
	Завтрак					
53-19з*	Масло сливочное	10	2,4	7,5	0,1	66,1
54-6к*	Каша вязкая молочная пшениная	200	8,3	10,2	37,6	274,9
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
111 с/б 2013**	Батон нарезной	100	7,5	2,9	51,4	262
	Итого за Завтрак	510	18,7	20,6	108,9	684
	Обед					
54-11з*	Салат из моркови и яблок	30	0,3	3,05	2,2	37,1
54-2с*	Борщ с капустой и картофелем	150	3,5	2,9	7,6	165,6
279 с/б 2017***	Тефтели с соусом	90(60/30)	6,4	15,3	10,7	210,5
54-1г*	Макароны отварные	100	3,5	3,2	21,9	131,2
54-7хн*	Компот из с/м ягод	200	0,8	0,3	8	38
110с/б 2013**	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,9	0,4	10,2	54,3
	Итого за Обед	600	16,4	25,15	60,6	636,7

№ рецеп- туры*	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
	Четверг, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1з*	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2,3	7,4	0	35,8
262с/б 2013	Каша манная жидкая	200	6,2	7,5	30,9	215,4
54-2гн*	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
111 с/б 2013**	Батон нарезной	100	7,5	2,9	51,4	262
	Итого за Завтрак	510	16,2	17,8	88,7	540
	Обед					
54-16з*	Винегрет с растительным маслом	30	0,3	2,7	2,05	33,6
54-7с*	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	3,9	2,1	13,9	89,7
54-6г*	Рис отварной	100	2,4	3,2	24,3	135,7
268с/б 2017***	Шницель с соусом	90(60/30)	7,6	19,7	8,1	241,9
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
110с/б 2013**	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,9	0,4	10,2	54,3
	Итого за Обед	600	16,6	28,1	78,35	636,2
	Пятница, 2 неделя					
	Завтрак					
53-19з*	Масло сливочное	10	2,4	7,5	0,1	66,1
54-6к*	Каша жидкая молочная гречневая	200	7,1	5,8	26,6	187,3
54-2гн*	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
111 с/б 2013**	Батон нарезной	100	7,5	2,9	51,4	262
	Итого за Завтрак	510	17,2	16,2	84,5	542,2
	Обед					
54-8з*	Салат из белокочанной капусты с морковью ²	30	0,5	3,05	2,9	40,8
54-8с*	Суп гороховый	150	5,03	3,5	12,2	99,8
54-11г*	Картофельное пюре	100	2,1	3,5	13,2	92,9
268с/б 2017***	Котлета рубленая с соусом	90(60/30)	7,6	19,7	8,1	241,9
54-7хн*	Компот из с/м ягод	200	0,8	0,3	8	38
110с/б 2013**	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,9	0,4	10,2	54,3
	Итого за Обед	600	17,93	30,45	54,6	567,7