

### Меню горячих обедов для обучающихся 1-4 классов

№ рецептуры (7-11 л.)	Название блюда	Масса г.	Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	Калорийность Ккал.
<b>Понедельник, 1 неделя</b>						
<b>Обед</b>						
54-11з-2020	Салат из моркови с яблоками*	60	0.6	6.1	4.3	74.2
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4.7	5.7	10.1	110.4
54-6г-2020	Рис отварной	150	3.7	4.8	36.5	203.5
54-11р-2020	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	90	12.3	6.7	5.7	132.4
Пром.	Сок (в ассортименте)	200	0.4	0.4	9.8	42
Пром.	Хлеб ржаной	40	2	0.4	10	51.2
<b>Итого за Обед</b>		<b>740</b>	<b>23.7</b>	<b>24.1</b>	<b>76.4</b>	<b>613.7</b>
<i>*С 01.03- заменяется на блюдо «Икра морковная 54-12з-2020»</i>						
<b>Вторник, 1 неделя</b>						
<b>Обед</b>						
Пром.	Икра кабачковая	60	0.8	2.8	4.4	46.8
54-15с-2020	Рассольник домашний	200	4.6	5.7	11.6	116.1
54-10м-2020	Капуста тушеная с мясом	200	22.1	21.9	13.2	339.4
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб ржаной	40	2	0.4	10	51.2
<b>Итого за Обед</b>		<b>700</b>	<b>30</b>	<b>30.8</b>	<b>59</b>	<b>634.5</b>
<b>Среда, 1 неделя</b>						
<b>Обед</b>						
54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	60	0.8	2.7	4.6	45.6
54-7с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5.2	2.8	18.5	119.6
54-12м-2020	Плов с курицей	200	18.5	7.4	33.1	273.1
Пром.	Сок (в ассортименте)	200	0.4	0.4	9.8	42
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.3	0.5	11.7	59.7
<b>Итого за Обед</b>		<b>700</b>	<b>27.2</b>	<b>13.8</b>	<b>77.7</b>	<b>540</b>
<b>Четверг, 1 неделя</b>						
<b>Обед</b>						

54-5з-2020	Помидоры и огурцы (сезонные)	60	0.6	0.1	1.9	10.7		
54-8с-2020	Суп картофельный с горохом	200	6.7	4.6	16.3	133.1		
54-9м-2020	Жаркое по-домашнему	200	20.1	18.7	17.2	318		
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81		
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.3	0.5	11.7	59.7		
	<b>Итого за Обед</b>	<b>700</b>	<b>30.2</b>	<b>23.9</b>	<b>66.9</b>	<b>602.5</b>		
	<b>Пятница, 1 неделя</b>							
	<b>Обед</b>							
54-15з-2020	Икра свекольная	60	1.3	4.2	6.8	71.4		
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4.7	5.6	5.7	92.2		
54-6г-2020	Рис отварной	150	3.7	4.8	36.5	203.5		
54-4м-2020	Котлеты из говядины	75	13.7	13.1	12.4	221.3		
Пром.	Сок (в ассортименте)	200	0.4	0.4	9.8	42		
Пром.	Хлеб ржаной	40	2	0.4	10	51.2		
	<b>Итого за Обед</b>	<b>725</b>	<b>25.8</b>	<b>28.5</b>	<b>81.2</b>	<b>681.6</b>		
	<b>Понедельник, 2 неделя</b>							
	<b>Обед</b>							
54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	60	0.6	5.3	4.1	67.1		
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4.7	5.7	10.1	110.4		
54-21м-2020	Курица отварная	90	28.9	2.1	1	139.3		
54-1г-2020	Макароны отварные	150	5.4	4.9	32.8	196.8		
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81		
Пром.	Хлеб ржаной			40	2	0.4	10	51.2
	<b>Итого за Обед</b>			<b>740</b>	<b>42.1</b>	<b>18.4</b>	<b>77.8</b>	<b>645.8</b>
	<b>Вторник, 2 неделя</b>							
	<b>Обед</b>							
54-8з-2020	Салат из белокочанной капусты с морковью*			60	1	6.1	5.8	81.5
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский			200	4.7	5.8	13.6	125.5
54-9р-2020	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)			90	16.7	19.8	4.9	266.2
54-6г-2020	Рис отварной			150	3.7	4.8	36.5	203.5
Пром.	Сок (в ассортименте)			200	0.4	0.4	9.8	42

Пром.	Хлеб ржаной	40	2	0.4	10	51.2
	<b>Итого за Обед</b>	<b>740</b>	<b>28.5</b>	<b>37.3</b>	<b>80.6</b>	<b>769.9</b>
<i>*С 01.03- заменяется на блюдо «Кукуруза сахарная 54-21з-2020»</i>						
	<b>Среда, 2 неделя</b>					
	<b>Обед</b>					
54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	60	0.8	2.7	4.6	45.6
54-9с-2020	Суп картофельный с фасолью	200	6.8	4.6	14.4	125.9
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3.2	5.2	19.8	139.4
54-18м-2020	Печень говяжья по-строгановски	90	15.1	14.2	5.9	212.9
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб ржаной	40	2	0.4	10	51.2
	<b>Итого за Обед</b>	<b>740</b>	<b>28.4</b>	<b>27.1</b>	<b>74.5</b>	<b>656</b>
	<b>Четверг, 2 неделя</b>					
	<b>Обед</b>					
54-18с-2020	Свекольник	200	1.8	4.3	10.7	88.3
54-10м-2020	Капуста тушеная с мясом	200	22.1	21.9	13.2	339.4
Пром.	Сок (в ассортименте)	200	0.4	0.4	9.8	42
Пром.	Хлеб ржаной	40	2	0.4	10	51.2
	<b>Итого за Обед</b>	<b>640</b>	<b>26.3</b>	<b>27</b>	<b>43.7</b>	<b>520.9</b>
	<b>Пятница, 2 неделя</b>					
	<b>Обед</b>					
54-3з-2020	Помидор (сезонный)	60	0.7	0.1	2.3	12.8
54-12с-2020	Суп с рыбными консервами (горбуша)	200	7.9	3.8	12.4	115.7
54-26м-2020	Запеканка картофельная с говядиной	200	23.6	23.2	26.4	408.7
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб ржаной	40	2	0.4	10	51.2
	<b>Итого за Обед</b>	<b>700</b>	<b>34.7</b>	<b>27.5</b>	<b>70.9</b>	<b>669.4</b>