

Меню горячих обедов для обучающихся 1-4 классов

№ рецептуры (7-11 л.)	Название блюда	Масса г.	Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	Калорийность Ккал.
	Понедельник, 1 неделя					
	Обед					
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
	Итого за Обед	740	23.7	24.1	76.4	613.7
<i>*С 01.03- заменяется на блюдо «Икра морковная 54-12з-2020»</i>						
	Вторник, 1 неделя					
	Обед					
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
	Итого за Обед	700	30	30.8	59	634.5
	Среда, 1 неделя					
	Обед					
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
	Итого за Обед	700	27.2	13.8	77.7	540
	Четверг, 1 неделя					
	Обед					

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		
	Итого за Обед	700	30.2	23.9	66.9	602.5		
	Пятница, 1 неделя							
	Обед							
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		
	Итого за Обед	725	25.8	28.5	81.2	681.6		
	Понедельник, 2 неделя							
	Обед							
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
	Итого за Обед			740	42.1	18.4	77.8	645.8
	Вторник, 2 неделя							
	Обед							
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
	Итого за Обед	740	28.5	37.3	80.6	769.9
<i>*С 01.03- заменяется на блюдо «Кукуруза сахарная 54-21з-2020»</i>						
	Среда, 2 неделя					
	Обед					
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
	Итого за Обед	740	28.4	27.1	74.5	656
	Четверг, 2 неделя					
	Обед					
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
	Итого за Обед	640	26.3	27	43.7	520.9
	Пятница, 2 неделя					
	Обед					
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
	Итого за Обед	700	34.7	27.5	70.9	669.4