Примерное основное меню для организации питания обучающихся

 в ГБОУ «Донецкая СШИ № 19»

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №рецепта | Названиеблюда | Массаг | Белкиг | Жирыг | Углевг | Калорккал |
|  | **Понедельник, 1 неделя** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-1з | Сыр твердых сортов в нарезке | 15,0 | 3,5 | 4,4 | 0,0 | 53,7 |
| 54-16к | Каша « Дружба» | 150,0 | 7,2 | 9,2 | 44,0 | 287,8 |
| 54-6о | Яйцо вареное | 48 | 4,8 | 4 | 0,3 | 56,6 |
| 54-3гн | Чай с лимоном и сахаром | 200,0 | 0,2 | 0,1 | 6,6 | 27,9 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45,0 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 105,5 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25,0 | 1,7 | 0,3 | 8,4 | 42,7 |
|  | **Итого за Завтрак** | **555,0** | **16,6** | **14,5** | **86,4** | **542,1** |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Сок персиковый | 200,0 | 0,6 | 0,0 | 33,0 | 134,4 |
| Пром. | Галеты | 10,0 | 1,0 | 1,0 | 6,6 | 39,3 |
|  | **Итого за Второй завтрак** | **200,0** | **0,6** | **0,0** | **33,0** | **134,4** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 54-4з | Овощи в нарезке (перец)\*\*\* | 80,0 | 1,0 | 0,1 | 3,9 | 20,6 |
| 54-3с | Рассольник Ленинградский | 300,0 | 7,1 | 8,7 | 20,4 | 188,3 |
| 54-11г | Картофельное пюре | 150,0 | 3,1 | 5,3 | 19,8 | 139,4 |
| 54-18м | Печень говяжья по- строгановски | 100,0 | 16,7 | 15,9 | 6,7 | 236,5 |
| 54-2хн | Компот из сухофруктов | 200,0 | 1,0 | 0,1 | 15,6 | 66,9 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 60,0 | 4,6 | 0,5 | 29,5 | 140,6 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 60,0 | 4,0 | 0,7 | 20,0 | 102,5 |
|  | **Итого за Обед** | **950,0** | **37,5** | **31,3** | **115,9** | **894,8** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Йогурт | 200,0 | 6,8 | 5,0 | 11,0 | 116,2 |
| Пром. | Фрукт (апельсин)\*\* | 100,0 | 0,9 | 0,2 | 8,1 | 37,8 |
| Пром. | Булочка с повидлом | 60,0 | 4,8 | 8,4 | 33,6 | 229,2 |
|  | **Итого за Полдник** | **360,0** | **12,5** | **13,6** | **52,7** | **383,2** |
|  | **Ужин** |  |  |  |  |  |
| 54-8г | Капуста тушеная  | 150,0 | 2,5 | 8,6 | 7,6 | 117,3 |
| 54-4м | Котлета из говядины | 75,0 | 13,7 | 13,0 | 12,3 | 221,4 |
| 54-2гн | Чай с сахаром | 200,0 | 0,2 | 0,0 | 6,4 | 26,8 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45,0 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 105,5 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25,0 | 1,7 | 0,3 | 8,4 | 42,7 |
|  | **Итого за Ужин** | **595,0** | **22,4** | **24,0** | **59,5** | **543,6** |
|  | **Итого за день** | **2850,0** | **104,3** | **81,7** | **369,7** | **2631,4** |
|  | **Вторник, 1 неделя** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-1з | Сыр твердых сортов в нарезке | 15,0 | 3,5 | 4,4 | 0,0 | 53,7 |
| 54-9к | Каша вязкая молочная овсяная | 200,0 | 8,6 | 11,3 | 34,3 | 272,8 |
| Пром. | Фрукт (яблоко)\*\* | 120,0 | 0,5 | 0,5 | 11,8 | 53,3 |
| Пром. | Сок виноградный | 200,0 | 0,6 | 0,0 | 35,0 | 142,4 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45,0 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 105,5 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25,0 | 1,7 | 0,3 | 8,4 | 42,7 |
|  | **Итого за Завтрак** | **590,0** | **14,6** | **13,1** | **84,6** | **513,4** |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Ряженкка | 200,0 | 5,8 | 5,0 | 8,2 | 101,0 |
| Пром. | Печенье | 10,0 | 0,8 | 1,0 | 7,4 | 41,6 |
|  | **Итого за Второй завтрак** | **210,0** | **6,6** | **6,0** | **15,6** | **142,6** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 54-4з | Овощи в нарезке (огурец)\*\*\* | 80,0 | 1,0 | 0,1 | 3,9 | 20,6 |
| 54-2с | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 300,0 | 7,1 | 8,5 | 15,2 | 165,6 |
| 54-6г | Рис отварной | 150,0 | 3,6 | 4,8 | 36,4 | 203,5 |
| 54-3р | Котлета рыбная (минтай) | 100,0 | 13,9 | 7,4 | 6,3 | 147,3 |
|  | Кисель фруктовый | 200,0 | 0,1 | 0,1 | 14,8 | 60,7 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 40,0 | 2,6 | 0,5 | 13,4 | 68,3 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 60,0 | 4,6 | 0,5 | 29,5 | 140,6 |
|  | **Итого за Обед** | **930,0** | **32,6** | **29,9** | **121,3** | **885,0** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |
| 54-6т | Сырники | 100,0 | 19,6 | 5,7 | 16,4 | 195,8 |
| Пром. | Повидло яблочное | 40,0 | 0,2 | 0,0 | 28,8 | 115,8 |
| 54-21гн | Какао с молоком | 200,0 | 5,8 | 5,0 | 8,0 | 100,2 |
|  | **Итого за Полдник** | **340,0** | **20,4** | **5,9** | **60,3** | **377,0** |
|  | **Ужин** |  |  |  |  |  |
| 54-13з | Салат из свеклы отварной | 80,0 | 1,1 | 3,6 | 6,1 | 60,9 |
| 54-10г | Картофель отварной с маслом сл | 150,0 | 4,5 | 5,5 | 26,5 | 173,7 |
| 54-1м | Бефстроганов из отварной говядины | 100,0 | 15,0 | 15,5 | 2,4 | 209,3 |
| 54-6гн | Чай с сахаром | 200,0 | 0,3 | 0,1 | 7,2 | 30,9 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 15,0 | 1,1 | 0,1 | 7,4 | 35,2 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 15,0 | 1,0 | 0,2 | 5,0 | 25,6 |
|  | **Итого за Ужин** | **560,0** | **23,0** | **25,0** | **54,6** | **535,6** |
|  | **Итого за день** | **2840,0** | **96,5** | **93,3** | **343,1** | **2598,0** |
|  | **среда, 1 неделя** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-1з | Сыр твердых сортов в нарезке | 15,0 | 3,5 | 4,4 | 0,0 | 53,7 |
| 54-13к | Каша вязкая молочная пшеничная | 200,0 | 8,1 | 9,2 | 38,6 | 270,3 |
| Пром. | Фрукт (яблоко)\*\* | 120,0 | 0,5 | 0,5 | 11,8 | 53,3 |
| 54-6гн | Кофейный напиток с сахаром | 200,0 | 0,3 | 0,1 | 7,2 | 30,9 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45,0 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 105,5 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25,0 | 1,7 | 0,3 | 8,4 | 42,7 |
|  | **Итого за Завтрак** | **590,0** | **14,0** | **10,5** | **88,1** | **502,7** |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Сок сливовый | 200,0 | 0,6 | 0,2 | 30,4 | 125,8 |
| Пром. | Баранка простая | 20,0 | 2,1 | 0,3 | 12,8 | 62,0 |
|  | **Итого за Второй завтрак** | **200,0** | **0,6** | **0,2** | **30,4** | **125,8** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 54-16з | Винегрет с растительным маслом | 80,0 | 0,9 | 7,2 | 5,3 | 89,5 |
| 54-17с | Суп из овощей  | 300,0 | 13,0 | 9,1 | 20,9 | 217,3 |
| 54-1г | Макароны отварные | 150,0 | 5,3 | 4,9 | 32,8 | 196,8 |
| 54-6м | Биточек из говядины | 75,0 | 13,7 | 13,0 | 12,3 | 221,4 |
| 54-3соус | Соус красный основной | 30,0 | 1,0 | 0,7 | 2,7 | 21,2 |
| 54-1хн | Компот из смеси сухофруктов | 200,0 | 0,5 | 0,0 | 19,8 | 81,0 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 30,0 | 2,3 | 0,2 | 14,8 | 70,3 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 30,0 | 2,0 | 0,4 | 10,0 | 51,2 |
|  | **Итого за Обед** | **895,0** | **38,7** | **35,5** | **118,6** | **948,7** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Кефир | 200,0 | 5,4 | 5,0 | 21,6 | 153,0 |
| Пром. | Корж молочный | 50,0 | 3,0 | 10,9 | 26,9 | 217,4 |
|  | **Итого за Полдник** | **370,0** | **8,9** | **16,3** | **60,9** | **425,0** |
|  | **Ужин** |  |  |  |  |  |
| 54-11г | Картофельное пюре | 150,0 | 7,2 | 9,2 | 44,0 | 287,8 |
| 54-8р | Рыба, запеченная с овощами | 100,0 | 23,5 | 27,1 | 5,5 | 359,4 |
| 54-7гн | Чай с сахаром | 200,0 | 0,3 | 0,1 | 7,3 | 31,3 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45,0 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 105,5 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25,0 | 1,7 | 0,3 | 8,4 | 42,7 |
|  | **Итого за Ужин** | **550,0** | **26,0** | **9,7** | **79,6** | **508,9** |
|  | **Итого за день** | **2815,0** | **95,4** | **80,6** | **394,3** | **2681,0** |
|  | **Четверг, 1 неделя** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-1т | Запеканка из творога | 150,0 | 15,6 | 9,2 | 26,2 | 249,6 |
| Пром. | Фрукт (мандарин)\*\* | 70,0 | 0,6 | 0,1 | 5,3 | 24,5 |
| 54-4гн | Кофейный напиток сахаром | 200,0 | 1,6 | 1,1 | 8,6 | 50,9 |
| Пром. | молоко сгущенное с сахаром | 10,0 | 0,7 | 0,9 | 5,6 | 32,7 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45,0 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 105,5 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25,0 | 1,7 | 0,3 | 8,4 | 42,7 |
|  | **Итого за Завтрак** | **500,0** | **23,6** | **12,0** | **76,2** | **505,9** |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Кефир | 200,0 | 5,8 | 5,0 | 8,0 | 100,2 |
| Пром. | Галеты | 10,0 | 1,0 | 1,0 | 6,6 | 39,3 |
|  | **Итого за Второй завтрак** | **210,0** | **6,8** | **6,0** | **14,6** | **139,5** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 54-4з | Овощи в нарезке (перец)\*\*\* | 80,0 | 1,0 | 0,1 | 3,9 | 20,6 |
| 54-22с | Суп картофельный с макаронными изделиями | 300,0 | 2,3 | 9,4 | 14,2 | 150,5 |
| 54-11г | Картофельное пюре | 150,0 | 3,1 | 5,3 | 19,8 | 139,4 |
| 54-8р | Рыба, запеченная с овощами | 100,0 | 23,5 | 27,1 | 5,5 | 359,4 |
| 54-21хн | Кисель фруктовый | 200,0 | 0,1 | 0,1 | 14,8 | 60,7 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 60,0 | 4,6 | 0,5 | 29,5 | 140,6 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 45,0 | 3,0 | 0,5 | 15,0 | 76,9 |
|  | **Итого за Обед** | **935,0** | **37,6** | **43,0** | **102,7** | **948,1** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Сок яблочный | 200,0 | 0,6 | 0,0 | 35,0 | 142,4 |
| Пром. | Булочка школьная | 80,0 | 6,2 | 1,9 | 42,7 | 212,8 |
| Пром. | Фрукт (апельсин)\*\* | 140,0 | 1,3 | 0,3 | 11,3 | 52,9 |
|  | **Итого за Полдник** | **420,0** | **14,3** | **7,2** | **65,0** | **381,9** |
|  | **Ужин** |  |  |  |  |  |
| 54-2з | Овощи в нарезке (огурец)\*\*\* | 80,0 | 0,6 | 0,1 | 2,0 | 11,3 |
| 54-9м | Жаркое по-домашнему | 200,0 | 20,1 | 18,8 | 17,2 | 317,9 |
| 54-3гн | Чай с лимоном и сахаром | 200,0 | 0,2 | 0,1 | 6,6 | 27,9 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25,0 | 1,7 | 0,3 | 8,4 | 42,7 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45,0 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 105,5 |
|  | **Итого за Ужин** | **550,0** | **26,0** | **19,7** | **56,3** | **505,3** |
|  | **Итого за день** | **2745,0** | **106,9** | **73,9** | **365,4** | **2550,6** |
|  | **Пятница, 1 неделя** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-1з | Сыр твердых сортов в нарезке | 15,0 | 3,5 | 4,4 | 0,0 | 53,7 |
| 54-20з | Горошек зеленый | 40,0 | 1,2 | 0,1 | 2,4 | 14,8 |
| 54-1о | Омлет натуральный | 150,0 | 12,7 | 18,0 | 3,2 | 225,5 |
| 54-4г | Каша гречневая рассыпчатая | 150,0 | 5,3 | 4,9 | 32,8 | 196,8 |
| Пром. | Фрукт (банан)\*\* | 120,0 | 1,8 | 0,6 | 25,2 | 113,4 |
| Пром. | Сок сливовый | 200,0 | 0,6 | 0,2 | 30,4 | 125,8 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45,0 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 105,5 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25,0 | 1,7 | 0,3 | 8,4 | 42,7 |
|  | **Итого за Завтрак** | **580,0** | **21,0** | **19,5** | **68,1** | **530,8** |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Молоко | 200,0 | 5,8 | 5,0 | 9,6 | 106,6 |
| Пром. | Баранка простая | 10,0 | 1,0 | 0,1 | 6,4 | 31,0 |
|  | **Итого за Второй завтрак** | **200,0** | **0,6** | **0,2** | **30,4** | **125,8** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 54-8с | Суп гороховый | 300,0 | 10,1 | 6,9 | 24,4 | 199,7 |
| 54-9г | Рагу из овощей | 150,0 | 2,9 | 7,5 | 13,6 | 133,3 |
| 54-5м | Котлета из курицы | 75,0 | 14,3 | 3,2 | 10,0 | 126,5 |
| 54-3хн | Компот из сухофруктов | 200,0 | 0,5 | 0,2 | 19,4 | 81,3 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 60,0 | 4,6 | 0,5 | 29,5 | 140,6 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 30,0 | 2,0 | 0,4 | 10,0 | 51,2 |
|  | **Итого за Обед** | **925,0** | **36,8** | **29,3** | **116,2** | **874,9** |
|  | **Итого за день** | **2895,0** | **105,3** | **85,0** | **372,8** | **2677,0** |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Понедельник, 2 неделя** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-1з | Сыр твердых сортов в нарезке | 15,0 | 3,5 | 4,4 | 0,0 | 53,7 |
| 54-4к | Каша гречневая рассыпчатая | 150,0 | 7,2 | 9,2 | 44,0 | 287,8 |
| 54-6о | Яйцо вареное | 48 | 4,8 | 4 | 0,3 | 56,6 |
| 54-2гн | Чай с сахаром | 200,0 | 0,2 | 0,1 | 6,6 | 27,9 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45,0 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 105,5 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25,0 | 1,7 | 0,3 | 8,4 | 42,7 |
|  | **Итого за Завтрак** | **555,0** | **16,6** | **14,5** | **86,4** | **542,1** |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Сок персиковый | 200,0 | 0,6 | 0,0 | 33,0 | 134,4 |
| Пром. | Галеты | 10,0 | 1,0 | 1,0 | 6,6 | 39,3 |
|  | **Итого за Второй завтрак** | **200,0** | **0,6** | **0,0** | **33,0** | **134,4** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 54-4з | Овощи в нарезке (перец)\*\*\* | 80,0 | 1,0 | 0,1 | 3,9 | 20,6 |
| 54-27с | Суп с рыбными консервами | 300,0 | 7,1 | 8,7 | 20,4 | 188,3 |
| 54-11г | Картофельное пюре | 150,0 | 3,1 | 5,3 | 19,8 | 139,4 |
| 54-31м | Оладьи из печени | 100,0 | 16,7 | 15,9 | 6,7 | 236,5 |
| 54-2хн | Компот из сухофруктов | 200,0 | 1,0 | 0,1 | 15,6 | 66,9 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 60,0 | 4,6 | 0,5 | 29,5 | 140,6 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 60,0 | 4,0 | 0,7 | 20,0 | 102,5 |
|  | **Итого за Обед** | **950,0** | **37,5** | **31,3** | **115,9** | **894,8** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Йогурт | 200,0 | 6,8 | 5,0 | 11,0 | 116,2 |
| Пром. | Фрукт (яблоко)\*\* | 100,0 | 0,9 | 0,2 | 8,1 | 37,8 |
| Пром. | Булочка с повидлом | 60,0 | 4,8 | 8,4 | 33,6 | 229,2 |
|  | **Итого за Полдник** | **360,0** | **12,5** | **13,6** | **52,7** | **383,2** |
|  | **Ужин** |  |  |  |  |  |
| 54-8г | Капуста тушеная  | 150,0 | 2,5 | 8,6 | 7,6 | 117,3 |
| 54-4м | Котлета из говядины | 75,0 | 13,7 | 13,0 | 12,3 | 221,4 |
| 54-2гн | Чай с сахаром | 200,0 | 0,2 | 0,0 | 6,4 | 26,8 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45,0 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 105,5 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25,0 | 1,7 | 0,3 | 8,4 | 42,7 |
|  | **Итого за Ужин** | **595,0** | **22,4** | **24,0** | **59,5** | **543,6** |
|  | **Итого за день** | **2850,0** | **104,3** | **81,7** | **369,7** | **2631,4** |
|  | **Вторник, 2 неделя** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-1з | Сыр твердых сортов в нарезке | 15,0 | 3,5 | 4,4 | 0,0 | 53,7 |
| 54-9к | Каша вязкая молочная овсяная | 200,0 | 8,6 | 11,3 | 34,3 | 272,8 |
| Пром. | Фрукт (яблоко)\*\* | 120,0 | 0,5 | 0,5 | 11,8 | 53,3 |
| Пром. | Сок виноградный | 200,0 | 0,6 | 0,0 | 35,0 | 142,4 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45,0 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 105,5 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25,0 | 1,7 | 0,3 | 8,4 | 42,7 |
|  | **Итого за Завтрак** | **590,0** | **14,6** | **13,1** | **84,6** | **513,4** |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Ряженкка | 200,0 | 5,8 | 5,0 | 8,2 | 101,0 |
| Пром. | Печенье | 10,0 | 0,8 | 1,0 | 7,4 | 41,6 |
|  | **Итого за Второй завтрак** | **210,0** | **6,6** | **6,0** | **15,6** | **142,6** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 54-4з | Овощи в нарезке (огурец)\*\*\* | 80,0 | 1,0 | 0,1 | 3,9 | 20,6 |
| 54-2с | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 300,0 | 7,1 | 8,5 | 15,2 | 165,6 |
| 54-6г | Рис отварной | 150,0 | 3,6 | 4,8 | 36,4 | 203,5 |
| 54-3р | Котлета рыбная (минтай) | 100,0 | 13,9 | 7,4 | 6,3 | 147,3 |
|  | Кисель фруктовый | 200,0 | 0,1 | 0,1 | 14,8 | 60,7 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 40,0 | 2,6 | 0,5 | 13,4 | 68,3 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 60,0 | 4,6 | 0,5 | 29,5 | 140,6 |
|  | **Итого за Обед** | **930,0** | **32,6** | **29,9** | **121,3** | **885,0** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |
| 54-6т | Сырники | 100,0 | 19,6 | 5,7 | 16,4 | 195,8 |
| 54-21гн | Какао с молоком | 200,0 | 5,8 | 5,0 | 8,0 | 100,2 |
| Пром. | Повидло яблочное | 40,0 | 0,2 | 0,0 | 28,8 | 115,8 |
|  | **Итого за Полдник** | **340,0** | **20,4** | **5,9** | **60,3** | **377,0** |
|  | **Ужин** |  |  |  |  |  |
| 54-13з | Салат из свеклы отварной | 80,0 | 1,1 | 3,6 | 6,1 | 60,9 |
| 54-10г | Картофель отварной с маслом сл | 150,0 | 4,5 | 5,5 | 26,5 | 173,7 |
| **54-1м** | **Бефстроганов из отварной говядины** | **100,0** | **15,0** | **15,5** | **2,4** | **209,3** |
| 54-6гн | Чай с сахаром | 200,0 | 0,3 | 0,1 | 7,2 | 30,9 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 15,0 | 1,1 | 0,1 | 7,4 | 35,2 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 15,0 | 1,0 | 0,2 | 5,0 | 25,6 |
|  | **Итого за Ужин** | **560,0** | **23,0** | **25,0** | **54,6** | **535,6** |
|  | **Итого за день** | **2840,0** | **96,5** | **93,3** | **343,1** | **2598,0** |
|  | **среда, 2 неделя** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-1з | Сыр твердых сортов в нарезке | 15,0 | 3,5 | 4,4 | 0,0 | 53,7 |
| 54-27к | Каша жидкая молочная манная | 200,0 | 8,1 | 9,2 | 38,6 | 270,3 |
| Пром. | Фрукт (яблоко)\*\* | 120,0 | 0,5 | 0,5 | 11,8 | 53,3 |
| 54-6гн | Кофейный напиток с сахаром | 200,0 | 0,3 | 0,1 | 7,2 | 30,9 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45,0 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 105,5 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25,0 | 1,7 | 0,3 | 8,4 | 42,7 |
|  | **Итого за Завтрак** | **590,0** | **14,0** | **10,5** | **88,1** | **502,7** |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Сок винлградный | 200,0 | 0,6 | 0,2 | 30,4 | 125,8 |
| Пром. | Баранка простая | 20,0 | 2,1 | 0,3 | 12,8 | 62,0 |
|  | **Итого за Второй завтрак** | **200,0** | **0,6** | **0,2** | **30,4** | **125,8** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 54-15з | Икра свекольная | 80,0 | 0,9 | 7,2 | 5,3 | 89,5 |
| 54-3с | Рассольник Ленинградский | 300,0 | 13,0 | 9,1 | 20,9 | 217,3 |
| 54-1г | Макароны отварные | 150,0 | 5,3 | 4,9 | 32,8 | 196,8 |
| 54-6м | Биточек из говядины | 75,0 | 13,7 | 13,0 | 12,3 | 221,4 |
| 54-3соус | Соус красный основной | 30,0 | 1,0 | 0,7 | 2,7 | 21,2 |
| 54-1хн | Компот из смеси сухофруктов | 200,0 | 0,5 | 0,0 | 19,8 | 81,0 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 30,0 | 2,3 | 0,2 | 14,8 | 70,3 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 30,0 | 2,0 | 0,4 | 10,0 | 51,2 |
|  | **Итого за Обед** | **895,0** | **38,7** | **35,5** | **118,6** | **948,7** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Кефир | 200,0 | 5,4 | 5,0 | 21,6 | 153,0 |
| Пром. | Корж молочный | 50,0 | 3,0 | 10,9 | 26,9 | 217,4 |
|  | **Итого за Полдник** | **370,0** | **8,9** | **16,3** | **60,9** | **425,0** |
|  | **Ужин** |  |  |  |  |  |
| 54-3з | Овощи в нарезке (помидор)\*\*\* | 80,0 | 0,9 | 0,2 | 3,0 | 17,1 |
| 54-11г | Картофельное пюре | 150,0 | 7,2 | 9,2 | 44,0 | 287,8 |
| 54-8р | Рыба, запеченная с овощами | 100,0 | 23,5 | 27,1 | 5,5 | 359,4 |
| 54-7гн | Чай с сахаром | 200,0 | 0,3 | 0,1 | 7,3 | 31,3 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45,0 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 105,5 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25,0 | 1,7 | 0,3 | 8,4 | 42,7 |
|  | **Итого за Ужин** | **550,0** | **26,0** | **9,7** | **79,6** | **508,9** |
|  | **Итого за день** | **2815,0** | **95,4** | **80,6** | **394,3** | **2681,0** |
|  | **Четверг, 2 неделя** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-1т | Запеканка из творога | 150,0 | 15,6 | 9,2 | 26,2 | 249,6 |
| Пром. | Фрукт (мандарин)\*\* | 70,0 | 0,6 | 0,1 | 5,3 | 24,5 |
| 54-23гн | Кофейный напиток с молоком | 200,0 | 1,6 | 1,1 | 8,6 | 50,9 |
| Пром. | молоко сгущенное с сахаром | 10,0 | 0,7 | 0,9 | 5,6 | 32,7 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45,0 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 105,5 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25,0 | 1,7 | 0,3 | 8,4 | 42,7 |
|  | **Итого за Завтрак** | **500,0** | **23,6** | **12,0** | **76,2** | **505,9** |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Кефир | 200,0 | 5,8 | 5,0 | 8,0 | 100,2 |
| Пром. | Галеты | 10,0 | 1,0 | 1,0 | 6,6 | 39,3 |
|  | **Итого за Второй завтрак** | **210,0** | **6,8** | **6,0** | **14,6** | **139,5** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 54-4з | Овощи в нарезке (перец)\*\*\* | 80,0 | 1,0 | 0,1 | 3,9 | 20,6 |
| 54-22с | Суп картофельный с макаронными изделиями | 300,0 | 2,3 | 9,4 | 14,2 | 150,5 |
| 54-11г | Картофельное пюре | 150,0 | 3,1 | 5,3 | 19,8 | 139,4 |
| 54-8р | Рыба, запеченная с овощами | 100,0 | 23,5 | 27,1 | 5,5 | 359,4 |
| 54-21хн | Кисель фруктовый | 200,0 | 0,1 | 0,1 | 14,8 | 60,7 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 60,0 | 4,6 | 0,5 | 29,5 | 140,6 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 45,0 | 3,0 | 0,5 | 15,0 | 76,9 |
|  | **Итого за Обед** | **935,0** | **37,6** | **43,0** | **102,7** | **948,1** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Сок яблочный | 200,0 | 0,6 | 0,0 | 35,0 | 142,4 |
| Пром. | Булочка школьная | 80,0 | 6,2 | 1,9 | 42,7 | 212,8 |
| Пром. | Фрукт (апельсин)\*\* | 140,0 | 1,3 | 0,3 | 11,3 | 52,9 |
|  | **Итого за Полдник** | **420,0** | **14,3** | **7,2** | **65,0** | **381,9** |
|  | **Ужин** |  |  |  |  |  |
| 54-2з | Овощи в нарезке (огурец)\*\*\* | 80,0 | 0,6 | 0,1 | 2,0 | 11,3 |
| 54-9м | Жаркое по-домашнему | 200,0 | 20,1 | 18,8 | 17,2 | 317,9 |
| 54-3гн | Чай с лимоном и сахаром | 200,0 | 0,2 | 0,1 | 6,6 | 27,9 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25,0 | 1,7 | 0,3 | 8,4 | 42,7 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45,0 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 105,5 |
|  | **Итого за Ужин** | **550,0** | **26,0** | **19,7** | **56,3** | **505,3** |
|  | **Итого за день** | **2745,0** | **106,9** | **73,9** | **365,4** | **2550,6** |
|  | **Пятница, 2 неделя** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-1з | Сыр твердых сортов в нарезке | 15,0 | 3,5 | 4,4 | 0,0 | 53,7 |
| 54-20з | Горошек зеленый | 40,0 | 1,2 | 0,1 | 2,4 | 14,8 |
| 54-1о | Омлет натуральный | 150,0 | 12,7 | 18,0 | 3,2 | 225,5 |
| 54-4г | Каша гречневая рассыпчатая | 150,0 | 5,3 | 4,9 | 32,8 | 196,8 |
| Пром. | Фрукт (банан)\*\* | 120,0 | 1,8 | 0,6 | 25,2 | 113,4 |
| Пром. | Сок сливовый | 200,0 | 0,6 | 0,2 | 30,4 | 125,8 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45,0 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 105,5 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25,0 | 1,7 | 0,3 | 8,4 | 42,7 |
|  | **Итого за Завтрак** | **580,0** | **21,0** | **19,5** | **68,1** | **530,8** |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Молоко | 200,0 | 5,8 | 5,0 | 9,6 | 106,6 |
| Пром. | Баранка простая | 10,0 | 1,0 | 0,1 | 6,4 | 31,0 |
|  | **Итого за Второй завтрак** | **200,0** | **0,6** | **0,2** | **30,4** | **125,8** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 54-8с | Суп гороховый | 300,0 | 10,1 | 6,9 | 24,4 | 199,7 |
| 54-9г | Рагу из овощей | 150,0 | 2,9 | 7,5 | 13,6 | 133,3 |
| 54-5м | Котлета из курицы | 75,0 | 14,3 | 3,2 | 10,0 | 126,5 |
| 54-3хн | Компот из сухофруктов | 200,0 | 0,5 | 0,2 | 19,4 | 81,3 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 60,0 | 4,6 | 0,5 | 29,5 | 140,6 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 30,0 | 2,0 | 0,4 | 10,0 | 51,2 |
|  | **Итого за Обед** | **925,0** | **36,8** | **29,3** | **116,2** | **874,9** |
|  | **Итого за день** | **2895,0** | **105,3** | **85,0** | **372,8** | **2677,0** |
|  |  |  |  |  |  |  |

Примечание:

 Фрукт\*\* - допускается выдача иных фруктов;

Овощи в нарезке, горошек зеленый\*\*\* - допускается выдача иных овощей.

Меню разработано согласно СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

При составлении меню были использованы материалы пособия «Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания детей в образовательных организациях и организациях отдыха детей и их оздоровления (от 7до 18 лет)», г Новосибирск, 2022г.