

# Обед для учащихся 1-4 классов МАОУ "Шарлыкская СОШ №1"

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	<b>Неделя 1 Понедельник</b>					
	<b>Обед</b>					
54-11з	Салат из моркови и яблок	60	0.5	6.1	4.3	74.3
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4.8	2.2	15.5	100.9
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-4м	Котлета из говядины	90	16.4	15.7	14.8	265.7
54-3соус	Соус красный основной	30	1	0.7	2.7	21.1
54-4хн	Компот из изюма	200	0.4	0.1	18.3	75.9
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
	<b>Итого за Обед</b>	<b>790</b>	<b>35.3</b>	<b>31.9</b>	<b>113.4</b>	<b>881.5</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>790</b>	<b>35.3</b>	<b>31.9</b>	<b>113.4</b>	<b>881.5</b>
	<b>Неделя 1 Вторник</b>					
	<b>Обед</b>					
54-13з	Салат из свеклы отварной	60	0.8	2.7	4.6	45.7
138	Суп картофельный с крупой (крупка перловая)	200	2	1.5	14.9	81.6
54-22м	Рагу из курицы	240	25.2	8.5	21	260.8
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
	<b>Итого за Обед</b>	<b>900</b>	<b>36.5</b>	<b>13.9</b>	<b>109.7</b>	<b>709.5</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>900</b>	<b>36.5</b>	<b>13.9</b>	<b>109.7</b>	<b>709.5</b>
	<b>Неделя 1 Среда</b>					
	<b>Обед</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	35	8.1	10.3	0	125.4
54-25с	Суп гороховый	200	6.5	2.8	14.9	110.6
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	90	12.5	6.7	5.6	132
648	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0	0	30.1	120.2
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	<b>Итого за Обед</b>	<b>845</b>	<b>35.6</b>	<b>26.2</b>	<b>109.9</b>	<b>817</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>845</b>	<b>35.6</b>	<b>26.2</b>	<b>109.9</b>	<b>817</b>
	<b>Неделя 1 Четверг</b>					
	<b>Обед</b>					
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6.1	5.8	81.5

124	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1.7	5.3	8.2	87.3
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	150	4.4	5.3	30.5	187.1
54-2м	Гуляш из говядины	100	17	16.5	3.9	232.1
Пром.	Сок апельсиновый	200	1.4	0.2	26.4	113
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	<b>Итого за Обед</b>	<b>770</b>	<b>29.8</b>	<b>34</b>	<b>99.6</b>	<b>822.5</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>770</b>	<b>29.8</b>	<b>34</b>	<b>99.6</b>	<b>822.5</b>
	<b>Неделя 1 Пятница</b>					
	<b>Обед</b>					
54-17з	Салат из моркови и чернослива	60	0.9	0.2	12.9	56.8
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4.7	5.7	10.1	110.3
54-12м	Плов с курицей	230	31.3	9.3	38.2	361.8
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8
Пром.	Хлеб пшеничный	35	2.7	0.3	17.2	82
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	<b>Итого за Обед</b>	<b>895</b>	<b>50.6</b>	<b>25.1</b>	<b>119.7</b>	<b>905.5</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>895</b>	<b>50.6</b>	<b>25.1</b>	<b>119.7</b>	<b>905.5</b>
	<b>Неделя 2 Понедельник</b>					
	<b>Обед</b>					
54-7з	Салат из белокочанной капусты	60	1.5	6.1	6.2	85.8
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4.8	2.2	15.5	100.9
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-2м	Гуляш из говядины	100	17	16.5	3.9	232.1
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	Хлеб пшеничный	35	2.7	0.3	17.2	82
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	<b>Итого за Обед</b>	<b>875</b>	<b>37.6</b>	<b>32.3</b>	<b>114.1</b>	<b>897</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>875</b>	<b>37.6</b>	<b>32.3</b>	<b>114.1</b>	<b>897</b>
	<b>Неделя 2 Вторник</b>					
	<b>Обед</b>					
50	Салат из свеклы с сыром	60	2.8	5.7	4.4	80.1
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
124	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1.7	5.3	8.2	87.3
54-10г	Картофель отварной в молоке	150	4.5	5.5	26.5	173.7
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	90	13	13.2	7.3	199.7
54-5соус	Соус молочный натуральный	30	1.1	2.2	2.9	35.7
Пром.	Сок апельсиновый	200	1.4	0.2	26.4	113
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	<b>Итого за Обед</b>	<b>840</b>	<b>37.1</b>	<b>41.8</b>	<b>108.8</b>	<b>959.1</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>840</b>	<b>37.1</b>	<b>41.8</b>	<b>108.8</b>	<b>959.1</b>
	<b>Неделя 2 Среда</b>					

	<b>Обед</b>					
54-11з	Салат из моркови и яблок	60	0.5	6.1	4.3	74.3
54-25с	Суп гороховый	200	6.5	2.8	14.9	110.6
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-7м	Шницель из говядины	90	16.4	15.7	14.8	265.7
54-3соус	Соус красный основной	30	1	0.7	2.7	21.1
648	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0	0	30.1	120.2
Пром.	Хлеб ржаной	41	2.7	0.5	13.7	70
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Груша	100	0.4	0.3	10.3	45.5
	<b>Итого за Обед</b>	<b>901</b>	<b>35.1</b>	<b>31.2</b>	<b>138.4</b>	<b>974.5</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>901</b>	<b>35.1</b>	<b>31.2</b>	<b>138.4</b>	<b>974.5</b>
	<b>Неделя 2 Четверг</b>					
	<b>Обед</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	35	8.1	10.3	0	125.4
54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	200	5.1	5.8	10.8	115.6
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	240	29.8	7.5	21.1	270.7
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржаной	35	2.3	0.4	11.7	59.8
	<b>Итого за Обед</b>	<b>750</b>	<b>48.5</b>	<b>24.4</b>	<b>73.2</b>	<b>706.9</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>750</b>	<b>48.5</b>	<b>24.4</b>	<b>73.2</b>	<b>706.9</b>
	<b>Неделя 2 Пятница</b>					
	<b>Обед</b>					
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6.1	5.8	81.5
139	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	200	6.9	3.6	14.5	118.1
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	90	12.5	6.7	5.6	132
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	<b>Итого за Обед</b>	<b>870</b>	<b>29.4</b>	<b>22.8</b>	<b>105</b>	<b>741.4</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>870</b>	<b>29.4</b>	<b>22.8</b>	<b>105</b>	<b>741.4</b>