

## МКОУ «Гремячевский ЦО»

### Примерное двухнедельное меню (вариант № 2)

**Возрастная категория:** от 7 до 11 лет

**Характеристика питающихся:** без особенностей

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал

#### Понедельник, 1 неделя

##### Завтрак

53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-20з-2020	Горошек зеленый	60	1,7	0,1	3,5	22,1
54-1о-2020	Омлет натуральный	160	13,5	19,2	3,5	240,5
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
Пром.	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
<b>Итого за завтрак</b>		<b>560</b>	<b>22,3</b>	<b>30,6</b>	<b>41,2</b>	<b>528,2</b>

##### Обед

54-11з-2020	Салат из моркови и яблок	100	0,91	10,17	7,15	123,8
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,7	5,6	5,7	92,2
54-1г-2020	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
54-3р-2020	Котлеты или биточки рыбные	90	13,9	2,1	9,6	113
54-3соус-2020	Соус красный основной	50	1,6	1,2	4,5	35,3
54-32хн-2020	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
<b>Итого за обед</b>		<b>850</b>	<b>30,91</b>	<b>25,37</b>	<b>96,95</b>	<b>739,9</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1410</b>	<b>53,21</b>	<b>55,97</b>	<b>138,15</b>	<b>1268,1</b>

Вторник,  
1 неделя

**Завтрак**

54-22к-2020	Каша жидкая молочная овсяная	200	6,8	7,4	24,6	192,7
54-21гн-2020	Какао с молоком	220	5,2	3,9	13,7	110,5
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Пром.	Банан	130	2	0,7	27,3	122,9
<b>Итого за завтрак</b>		<b>580</b>	<b>16,3</b>	<b>12,9</b>	<b>81</b>	<b>504,6</b>

**Обед**

54-2з-2020	Огурец в нарезке	100	0,89	0,1	2,49	13,94
54-6с-2020	Суп картофельный с клецками	200	4,6	3,3	11,4	93,6
54-10м-2020	Капуста тушеная с мясом	240	26,4	26,4	16	407,3
503	Кисель	200	1,4	0	29	122
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
<b>Итого за обед</b>		<b>800</b>	<b>37,59</b>	<b>31,1</b>	<b>86,19</b>	<b>774,04</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1380</b>	<b>53,89</b>	<b>44</b>	<b>167,19</b>	<b>1278,64</b>

**Среда, 1 неделя****Завтрак**

54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	80	1,1	3,6	6,1	60,9
54-26г-2020	Рис с овощами	150	3,2	5,7	26	167,8
54-21м-2020	Курица отварная	90	28,9	2,2	1	139,3
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
<b>Итого за завтрак</b>		<b>550</b>	<b>35,7</b>	<b>12,4</b>	<b>54,9</b>	<b>473,3</b>

**Обед**

54-9з-2020	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками	80	1,1	8,1	4,8	96,7
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	200	4,8	5,8	13,6	125,5
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
403	Сердце в соусе	90	22,61	12,52	3,46	217
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
<b>Итого за обед</b>		<b>760</b>	<b>36,1</b>	<b>25</b>	<b>86,26</b>	<b>712,9</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1310</b>	<b>71,8</b>	<b>37,4</b>	<b>141,16</b>	<b>1186,2</b>

## четверг, 1 неделя

**Завтрак**

53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-16к-2020	Каша "Дружба"	220	5,5	6,5	26,4	185,8
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	200	1,5	1,1	8,6	50,2
Пром.	Мармелад фруктово-ягодный формовой	30	0,5	2,8	19,3	103,7
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
<b>Итого за завтрак</b>		<b>490</b>	<b>9,9</b>	<b>18,6</b>	<b>69,8</b>	<b>484,3</b>

**Обед**

54-3з-2020	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-20с-2020	Суп картофельный с рыбой	200	4,7	5,7	10,1	110,4
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,6	4,82	36,44	203,5
54-5м-2020	Котлета из курицы	90	17,18	3,88	12,04	151,8
510	Компот из апельсинов с яблоками	200	0,5	0,2	22,2	93
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
<b>Итого за обед</b>		<b>780</b>	<b>31,4</b>	<b>24</b>	<b>112,9</b>	<b>792,6</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1270</b>	<b>41,3</b>	<b>42,6</b>	<b>182,7</b>	<b>1276,9</b>

пятница,  
1 неделя

### Завтрак

94	Салат «Мозаика»	60	1,6	3,9	5,6	63,8
54-1о-2020	Омлет натуральный	180	15,2	21,6	3,9	270,6
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0	6,6	27,2
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Пром.	Джем из абрикосов	25	0,1	0	18	72,4
<b>Итого за завтрак</b>		<b>495</b>	<b>19,4</b>	<b>26,4</b>	<b>49,5</b>	<b>512,5</b>

### Обед

17	Салат из свежих огурцов	60	0,5	6,06	1,5	81
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	5,7	10,1	110,4
54-1г-2020	Макароны отварные	150	5,32	4,92	32,8	196,8
54-21м-2020	Курица отварная	90	28,93	2,19	0,99	139,3
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
<b>Итого за обед</b>		<b>760</b>	<b>44,3</b>	<b>20,17</b>	<b>92,5</b>	<b>745,7</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1255</b>	<b>63,7</b>	<b>46,57</b>	<b>142</b>	<b>1258,2</b>

**Понедельник, 2 неделя****Завтрак**

53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-3з-2020	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-2о-2020	Омлет с зеленым горошком	150	9,7	10,6	4,8	153,5
54-45гн-2020	Чай с сахаром	200	0,1	0	5,2	21,4
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Пром.	Зефир	50	0,4	0,1	39,9	161,7
<b>Итого за завтрак</b>		<b>500</b>	<b>13,3</b>	<b>19</b>	<b>67,7</b>	<b>494</b>

**Обед**

54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	60	1,5	6,1	6,2	85,8
155	Суп лапша с курицей	200	11,7	6,9	9,3	145,8
670	Плов из отварной говядины	250	18,29	18,17	43,1	410,28
54-32хн-2020	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
<b>Итого за обед</b>		<b>770</b>	<b>36</b>	<b>32,57</b>	<b>95,8</b>	<b>820,68</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1270</b>	<b>49,3</b>	<b>51,57</b>	<b>163,5</b>	<b>1314,68</b>

**Вторник, 2 неделя****Завтрак**

222	Лапшевник с творогом	200	16,9	9,9	43,2	329,4
54-4соус-2020	Соус сметанный натуральный	50	1,5	8,2	3,3	93
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	220	0,3	0,1	7,3	30,7
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
<b>Итого за завтрак</b>		<b>500</b>	<b>21</b>	<b>19,1</b>	<b>69,2</b>	<b>531,6</b>

**Обед**

54-16з-2020	винегрет	100	1,17	8,95	6,67	111,9
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,7	5,6	5,7	92,2
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
54-11р-2020	Рыба тушеная в томате с овощами	100	13,9	7,4	6,3	147,3
503	Кисель	200	1,4	0	29	122
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
<b>Итого за обед</b>		<b>770</b>	<b>28,3</b>	<b>22,9</b>	<b>95,9</b>	<b>701,8</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1270</b>	<b>49,3</b>	<b>42</b>	<b>165,1</b>	<b>1233,4</b>

Среда,  
2 неделя

**Завтрак**

54-17з-2020	Салат из моркови и чернослива	60	0,9	0,2	12,9	56,8
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5
54-5м-2020	Котлета из курицы	90	17,2	3,9	12	151,8
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
<b>Итого за завтрак</b>		<b>530</b>	<b>24,2</b>	<b>9,8</b>	<b>83,1</b>	<b>517,4</b>

**Обед**

54-5з-2020	Салат из свежих помидоров и огурцов	80	0,8	4,1	2,5	49,9
145	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	200	1,84	3,4	12,1	86,4
54-1г-2020	Макароны отварные	150	5,32	4,92	32,8	196,8
398/442	Печень говяжья по строгановски	100	16,3	12,54	3,9	193,6
54-4хн-2020	Компот из изюма и кураги	200	0,43	0,09	18,34	75,8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
<b>Итого за обед</b>		<b>790</b>	<b>29</b>	<b>26,4</b>	<b>96,9</b>	<b>739,7</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1320</b>	<b>53,2</b>	<b>36,2</b>	<b>180</b>	<b>1257,1</b>



Четверг,  
2 неделя

**Завтрак**

54-3з-2020	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-1о-2020	Омлет натуральный	150	12,7	18	3,2	225,5
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Пром.	Пряник	35	2,1	1,6	26,3	128,1
<b>Итого за завтрак</b>		<b>475</b>	<b>22,5</b>	<b>24,1</b>	<b>59,7</b>	<b>545,3</b>

**Обед**

54-2з-2020	Огурец в нарезке	60	0,47	0,06	1,5	8,5
54-20с-2020	Суп картофельный с рыбой	200	4,7	5,7	10,1	110,4
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,22	6,34	35,93	233,7
54-3соус-2020	Соус красный основной	50	1,6	1,2	4,5	35,3
54-5м-2020	Котлета из курицы	90	17,18	3,88	12,04	151,8
54-32хн-2020	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
<b>Итого за обед</b>		<b>850</b>	<b>37,4</b>	<b>28,6</b>	<b>116,8</b>	<b>873,2</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1325</b>	<b>59,9</b>	<b>52,7</b>	<b>176,5</b>	<b>1418,5</b>

пятница,  
2 неделя

### Завтрак

54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-11к-2020	Каша вязкая молочная овсяная с курагой	220	9,5	11,8	40,8	307,6
54-13хн-2020	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,1	65,4
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
<b>Итого за завтрак</b>		<b>480</b>	<b>19,4</b>	<b>21,8</b>	<b>71,3</b>	<b>559</b>

### Обед

54-3з-2020	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-25с-2020	Суп гороховый	200	6,5	2,8	14,9	110,9
296	Голубцы ленивые	180	11,61	12,73	6,56	226,8
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
<b>Итого за обед</b>		<b>760</b>	<b>43,57</b>	<b>13,83</b>	<b>78,12</b>	<b>610</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1240</b>	<b>62,97</b>	<b>35,63</b>	<b>149,42</b>	<b>1169</b>