

## Меню ЛДП "Родничок" МАОУ "Семеновская ООШ"

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>					
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	5.1	3.1	62.4
54-6с	Суп картофельный с клецками	200	4.6	3.3	11.4	93.6
54-22м	Рагу из курицы	200	21	7	17.5	217.3
54-34хн	Компот из яблок с лимоном	200	0.2	0.2	11	46.7
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
	<b>Итого за Обед</b>	<b>900</b>	<b>35.9</b>	<b>16.9</b>	<b>113.2</b>	<b>748.9</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>900</b>	<b>35.9</b>	<b>16.9</b>	<b>113.2</b>	<b>748.9</b>
	<b>Неделя 1 Вторник</b>					
	<b>Обед</b>					
54-2з	Огурец в нарезке	100	0.8	0.1	2.5	14.1
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4.7	5.6	5.7	92.2
54-11г	Картофельное пюре	200	4.1	7.1	26.4	185.8
54-5м	Котлета из курицы	100	19.1	4.3	13.4	168.6
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
	<b>Итого за Обед</b>	<b>900</b>	<b>36.5</b>	<b>17.9</b>	<b>103.6</b>	<b>721.9</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>900</b>	<b>36.5</b>	<b>17.9</b>	<b>103.6</b>	<b>721.9</b>
	<b>Неделя 1 Среда</b>					
	<b>Обед</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	60	13.9	17.7	0	215
54-11з	Салат из моркови и яблок	100	0.9	10.2	7.1	123.8
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8.5	47.9	311.6
54-14р	Котлета рыбная любительская (минтай)	100	12.8	4.1	6.1	112.3
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	100	6.6	1.2	39.6	195.6
	<b>Итого за Обед</b>	<b>760</b>	<b>45.4</b>	<b>41.8</b>	<b>107.3</b>	<b>986.2</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>760</b>	<b>45.4</b>	<b>41.8</b>	<b>107.3</b>	<b>986.2</b>
	<b>Неделя 1 Четверг</b>					
	<b>Обед</b>					
54-6з	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	100	2.3	11	3.6	122.5
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-12м	Плов с курицей	200	27.2	8.1	33.2	314.6
54-34хн	Компот из яблок с лимоном	200	0.2	0.2	11	46.7
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
	<b>Итого за Обед</b>	<b>730</b>	<b>45.8</b>	<b>29.5</b>	<b>118</b>	<b>920.2</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>730</b>	<b>45.8</b>	<b>29.5</b>	<b>118</b>	<b>920.2</b>
	<b>Неделя 1 Пятница</b>					

	<b>Обед</b>					
54-2з	Огурец в нарезке	100	0.8	0.1	2.5	14.1
54-11г	Картофельное пюре	200	4.1	7.1	26.4	185.8
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	100	14.5	14.6	8.1	221.9
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	100	6.6	1.2	39.6	195.6
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
	<b>Итого за Обед</b>	<b>800</b>	<b>33.8</b>	<b>23.8</b>	<b>132.2</b>	<b>878.6</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>800</b>	<b>33.8</b>	<b>23.8</b>	<b>132.2</b>	<b>878.6</b>
	<b>Неделя 1 Суббота</b>					
	<b>Обед</b>					
54-10з	Салат из капусты с овощами	80	2.3	5.4	2.3	66.7
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-25с	Суп гороховый	200	6.5	2.8	14.9	110.9
54-10г	Картофель отварной в молоке	200	6	7.3	35.4	231.5
54-2м	Гуляш из говядины	100	17	16.5	3.9	232.1
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
	<b>Итого за Обед</b>	<b>910</b>	<b>46.6</b>	<b>41.8</b>	<b>112.3</b>	<b>1011</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>910</b>	<b>46.6</b>	<b>41.8</b>	<b>112.3</b>	<b>1011</b>
	<b>Неделя 2 Понедельник</b>					
	<b>Обед</b>					
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	5.1	3.1	62.4
54-14с - для детей с целиакией	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский	200	1.3	3.6	8.8	73
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14.1	5.8	4.4	126.4
54-34хн	Компот из яблок с лимоном	200	0.2	0.2	11	46.7
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	100	6.6	1.2	39.6	195.6
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
	<b>Итого за Обед</b>	<b>800</b>	<b>30.8</b>	<b>16.7</b>	<b>116.1</b>	<b>738.5</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>800</b>	<b>30.8</b>	<b>16.7</b>	<b>116.1</b>	<b>738.5</b>
	<b>Неделя 2 Вторник</b>					
	<b>Обед</b>					
54-2з	Огурец в нарезке	100	0.8	0.1	2.5	14.1
54-3г	Макароны отварные с сыром	200	10.5	9.1	38.2	277
54-23м	Биточек из курицы	100	19.1	4.3	13.4	168.6
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
	<b>Итого за Обед</b>	<b>800</b>	<b>38.6</b>	<b>14.8</b>	<b>123</b>	<b>780.1</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>800</b>	<b>38.6</b>	<b>14.8</b>	<b>123</b>	<b>780.1</b>
	<b>Неделя 2 Среда</b>					
	<b>Обед</b>					
54-6з	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	100	2.3	11	3.6	122.5
54-10г	Картофель отварной в молоке	200	6	7.3	35.4	231.5
54-14р	Котлета рыбная любительская (минтай)	100	12.8	4.1	6.1	112.3
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8

Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
	<b>Итого за Обед</b>	<b>800</b>	<b>30.4</b>	<b>23.7</b>	<b>121.7</b>	<b>822</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>800</b>	<b>30.4</b>	<b>23.7</b>	<b>121.7</b>	<b>822</b>
	<b>Неделя 2 Четверг</b>					
	<b>Обед</b>					
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	5.1	3.1	62.4
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями (вариант 2)	200	4.8	2.2	15.5	100.9
54-22м	Рагу из курицы	200	21	7	17.5	217.3
54-34хн	Компот из яблок с лимоном	200	0.2	0.2	11	46.7
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	100	6.6	1.2	39.6	195.6
	<b>Итого за Обед</b>	<b>900</b>	<b>41.2</b>	<b>16.5</b>	<b>135.9</b>	<b>857.3</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>900</b>	<b>41.2</b>	<b>16.5</b>	<b>135.9</b>	<b>857.3</b>
	<b>Неделя 2 Пятница</b>					
	<b>Обед</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	60	13.9	17.7	0	215
54-11з	Салат из моркови и яблок	100	0.9	10.2	7.1	123.8
54-11г	Картофельное пюре	200	4.1	7.1	26.4	185.8
54-21м	Курица отварная	100	32.1	2.4	1.1	154.8
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
	<b>Итого за Обед</b>	<b>760</b>	<b>58.8</b>	<b>38.3</b>	<b>90.4</b>	<b>941.7</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>760</b>	<b>58.8</b>	<b>38.3</b>	<b>90.4</b>	<b>941.7</b>
	<b>Неделя 2 Суббота</b>					
	<b>Обед</b>					
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	5.1	3.1	62.4
54-11с	Суп крестьянский с крупой (крупя рисовая)	200	5	5.8	11.3	116.9
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-23м	Биточек из курицы	100	19.1	4.3	13.4	168.6
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
	<b>Итого за Обед</b>	<b>850</b>	<b>38.2</b>	<b>20.9</b>	<b>116.2</b>	<b>805.9</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>850</b>	<b>38.2</b>	<b>20.9</b>	<b>116.2</b>	<b>805.9</b>