

Организация: ООО ПРОДТОРГ ПЛЮС

Название меню: Горячее питание учащихся возрастная группа от 7 до 11 лет

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

Срок действия меню: 01.09.2025 - 31.12.2025

№ рецептуры	Название блюда	Масса Г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал	В1 мг	В2 мг	А мкг	Д мкг	С мг	Na мг	K мг	Ca мг	Mg мг	P мг	Fe мг	I мкг	Se мкг	F мкг
-------------	----------------	------------	------------	-----------	---------------	---------------------------------	----------	----------	----------	----------	---------	----------	---------	----------	----------	---------	----------	----------	-----------	----------

Понедельник, 1 неделя

Завтрак

54-13	Сыр порциями	15	3,5	4,4	0	53,7	0,01	0,05	39	0,14	0,11	121,5	13,2	132	5,25	75	0,15	0	2,18	0
182	Каша жидкая молочная из пшеничной крупы	200	6,8	9,9	32,4	245,6	0,14	0,14	38,97	0,12	0,5	320,4	184,71	35,35	39,29	154,9	1,03	48,38	2,67	29,98
382	Какао с молоком.	200	3,6	3,3	22,8	135,9	0,03	0,13	13,27	0	0,52	38,55	71,78	44,34	26,97	01,09	0,9	9	1,76	29,8
Пром.	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	0,02	5	0	10	26	278	16	9	11	2,2	2	0,3	8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	1,8	4,35
	Итого за Завтрак	545	16,6	18,2	79,8	549,9	0,24	0,35	96,24	0,26	11,13	556,15	75,59	33,69	84,71	61,49	4,61	60,34	8,71	72,13

Вторник, 1 неделя

Завтрак

54-203	Горошек зеленый	60	1,7	0,1	3,5	22,1	0,05	0,02	18	0	2,4	64,16	49,3	10,56	10,96	32,36	0,37	0	0,69	0
54-12м	Плов с курицей	200	27,2	8,1	33,2	314,6	0,09	0,08	147	0	2,36	90,87	83,25	75,42	08,33	33,51	2,01	39,77	27,53	69,32
376	Чай с сахаром	200	0,1	0	13,7	55,2	0	0	0,15	0	0,02	0,43	10,67	48,64	1,91	3,59	0,4	0	0	0
Пром.	Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21	94,5	0,04	0,05	20	0	10	31	348	8	42	28	0,6	0,05	1	2,2
Пром.	Хлеб йодированный	40	3	0,3	19,7	93,8	0,04	0,01	0	0	0	199,6	37,2	8	5,6	26	0,44	12,8	2,4	5,8
	Итого за Завтрак	600	33,5	9	91,1	580,2	0,22	0,16	185,15	0	14,78	686,06	828,42	150,62	168,83	23,46	3,82	52,62	31,62	177,32

Среда, 1 неделя

Завтрак

181	Каша молочная жидкая манная, с сахаром и маслом	200	5,8	8,9	29,9	222,3	0,06	0,14	40,2	0,13	0,52	186,99	157,31	37,99	17,13	04,16	0,4	29	1,85	26,48
54-60	Яйцо вареное	20	2,4	2	0,1	28,3	0,01	0,07	31,2	0,44	0	20,37	23,24	9,68	2,09	33,41	0,44	4	5,4	11
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	0	0,01	0,38	0	1,16	1,26	30,23	67	4,56	8,52	0,77	0,01	0,02	0,7
Пром.	Фрукт свежий (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	0,02	5	0	10	26	278	16	9	11	2,2	2	0,3	8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	1,8	4,35
	Итого за Завтрак	550	11,1	11,6	61,2	393,2	0,13	0,25	76,78	0,57	11,68	384,32	16,68	36,67	36,98	76,59	4,14	35,97	9,37	50,53

Четверг, 1 неделя

Завтрак

223	Запеканка из творога с молоком сгущенным	165	23,1	15,8	44,5	412,7	0,08	0,34	71,25	0,34	0,29	391,38	290,73	29,12	38	92,17	1,31	53,19	33,34	83,61
376	Чай с сахаром	200	0,1	0	13,7	55,2	0	0	0,15	0	0,02	0,43	10,67	48,64	1,91	3,59	0,4	0	0	0
Пром.	Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21	94,5	0,04	0,05	20	0	10	31	348	8	42	28	0,6	0,05	1	2,2
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	0,04	0,01	0	0	0	199,6	37,2	8	5,6	26	0,44	1,28	2,4	5,8
	Итого за Завтрак	505	27,7	16,6	98,9	656,2	0,16	0,4	91,4	0,34	10,31	622,41	686,6	93,76	87,51	49,76	2,75	54,52	36,74	91,61

Пятница, 1 неделя

Завтрак

54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7	0,21	0,12	19,19	0,09	0	149,45	219,36	46,62	20,16	80,99	4,05	22,28	3,52	16,06
260	Гуляш	90	13	14	2,6	188,3	0,04	0,09	8,64	0	1,11	300,76	247,38	12,55	18,01	27,23	1,9	41,42	0,18	47,98
377	Чай с лимоном	200	0,2	0	13,8	56,3	0	0,01	0,23	0	1,14	1,01	20,14	51,11	2,64	4,93	0,43	0,01	0,02	0,7
Пром.	Мармелад	15	0,2	1,4	9,6	51,8	0	0	0	0	0	10,5	17,25	1,95	5,85	6,3	0,39	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	0,04	0,01	0	0	0	199,6	37,2	8	5,6	26	0,44	1,28	2,4	5,8
	Итого за Завтрак	495	24,6	22	81,6	623,9	0,29	0,23	28,06	0,09	2,25	561,32	41,33	20,23	52,26	45,45	7,21	64,99	6,12	70,54

Понедельник, 2 неделя

Завтрак

53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0	0,01	45	0,13	0	1,5	3	2,4	0	3	0,02	0	0,1	0,28
182	Каша жидкая молочная из овсяной крупы	200	7,4	11,3	31,5	257,8	0,17	0,16	40,2	0,13	0,52	344,02	244,08	55,14	52,74	03,01	1,5	50,8	12,02	53,88
382	Какао с молоком.	200	3,6	3,3	22,8	135,9	0,03	0,13	13,27	0	0,52	38,55	71,78	44,34	26,97	01,09	0,9	9	1,76	29,8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	1,8	4,35

Пром.	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	0,02	5	0	10	26	278	16	9	11	2,2	2	0,3	8
	Итого за Завтрак	540	13,8	22,5	79	574,5	0,26	0,33	03,47	0,26	11,04	559,77	724,76	23,88	92,91	337,6	4,95	62,76	15,98	96,31

Вторник, 2 неделя

Завтрак

52	Салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,7	0,01	0,02	0,68	0	2,28	78,77	136,27	19,21	10,95	21,51	0,7	11,99	0,35	11,4
54-6	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5	0,03	0,02	18,36	0,09	0	152,8	46,55	06,65	23,59	72,57	0,49	20,76	7,24	27,19
229	Рыба тушеная в томате с овощами	100	10	4,9	5	104,2	0,07	0,07	31,79	0,12	2,35	17,71	325,32	41,42	41,67	151,1	0,83	34,14	8,8	449,68
376	Чай с сахаром	200	0,1	0	13,7	55,2	0	0	0,15	0	0,02	0,43	10,67	48,64	1,91	3,59	0,4	0	0	0
Пром.	Хлеб йодированный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	9,6	1,8	4,35
	Итого за Завтрак	540	16,8	12,6	74,5	478,9	0,14	0,12	50,98	0,21	4,65	599,41	46,71	21,92	82,32	68,27	2,75	76,49	18,19	492,62

Среда, 2 неделя

Завтрак

312	Пюре картофельное	150	3,1	4,3	20,3	132,4	0,12	0,11	18,88	0,07	10,52	308,45	42,06	40,02	29,01	85,56	1,07	48,57	0,76	43,74
255	Печень по-строгановски	100	13,3	10,6	7,3	177,5	0,17	1,31	29,65	0,01	10,18	356,52	200,34	33,68	14,42	17,73	4,6	46,15	26,16	176,33
376	Чай с сахаром	200	0,1	0	13,7	55,2	0	0	0,15	0	0,02	0,43	10,67	48,64	1,91	3,59	0,4	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	1,8	4,35
Пром.	Печенье	20	1,5	2	14,9	83,2	0,02	0,01	2,2	0	0	66	22	5,8	4	18	0,42	0	0	0
	Итого за Завтрак	500	20,3	17,1	71	518,6	0,34	1,44	50,88	0,08	20,72	881,1	402,97	34,14	53,54	44,38	6,82	95,68	28,72	224,42

Четверг, 2 неделя

Завтрак

Пром.	Икра кабачковая	60	0,9	2,8	4,4	46,8	0,02	0,02	10,06	0	7,42	61,83	204,42	18,21	10,33	17,73	0,46	8,61	0,22	6,14
309	Макаронные изделия отварные	150	5,5	3,8	34,1	192,5	0,07	0,02	13,5	0,07	0	286,15	55,48	14,19	8,22	41,42	0,83	0,8	0,04	12,33
294	Котлеты рубленые из птицы со сметанным соусом	100	18	10,8	9	205,8	0,05	0,06	22,57	0,06	0,55	401,53	204,57	31,81	58,6	127,8	1,13	46,16	15,9	100,45
377	Чай с лимоном	200	0,2	0	13,8	56,3	0	0,01	0,23	0	1,14	1,01	20,14	51,11	2,64	4,93	0,43	0,01	0,02	0,7
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	1,8	4,35
	Итого за Завтрак	540	27,2	18,5	77,2	585,3	0,17	0,12	51,16	0,13	9,12	919,24	418,56	30,16	84,56	15,15	3,21	59,41	18,08	125,15

Пятница, 2 неделя

Завтрак

54-16к	Каша "Дружба"	200	5	5,9	24	168,9	0,07	0,14	27,16	0,07	0,53	335,75	56,71	37,29	27,08	123,7	0,52	49,89	4,09	31,12
377	Чай с лимоном	200	0,2	0	13,8	56,3	0	0,01	0,23	0	1,14	1,01	20,14	51,11	2,64	4,93	0,43	0,01	0,02	0,7
424	Булочка домашняя	65	4,4	1,4	31,4	156	0,06	0,02	6,39	0	0	178	49,25	15,19	6,55	36,68	0,5	24,68	2,22	9,24
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	0,04	0,01	0	0	0	199,6	37,2	8	5,6	26	0,44	1,28	2,4	5,8
	Итого за Завтрак	505	12,6	7,6	88,9	475	0,17	0,18	33,78	0,07	1,67	714,36	263,3	11,59	41,87	91,31	1,89	75,86	8,73	46,86

	Масса	Белк	Жиры	Углеб	Энерг	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
	г	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
Средние показатели за Завтрак	532	20,42	15,57	80,32	543,57	0,212	0,358	466,79	0,201	9,735	678,41	420,49	25,66	88,54	91,34	4,21	573,86	48,22	44,749