

Организация: ООО ПРОДТОРГ ПЛЮС
 Название меню: Горячее питание(горячий обед)
 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

№ рецепт уры	Название блюда	Масса	Белк	Жир	Угле	Энергетическая ценность	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
		Г	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг	ре	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
Понедельник, 1 неделя																				

Обед

82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	210	1,7	5,4	9,7	94,1	0,03	0,04	113,78	0	6,84	312,34	264,88	84,85	18,84	43,09	0,87	45,06	0,39	23,58
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
309	Биточки с соусом томатным	100	17,4	4	13,2	158,6	0,06	0,05	18,91	0,02	0,7	210,83	199,56	24,03	56,07	20,29	1,16	7,33	15,22	94,56
342	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	25,4	103,4	0,01	0,01	1,2	0	1,7	8,1	93,16	59,27	3,16	3,85	0,83	0,8	0,11	3,2
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
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1	0,03	0,02	0	0	0	81,2	47	5,8	9,4	30	0,78	0,88	1,1	4,8
70	Огурцы соленые (порционно)	60	0,5	0,1	1	6,5	0,01	0,01	3	0	3	666,6	84,6	13,8	8,4	14,4	0,36	0	0	0
Итого за Обед		780	29,6	13,9	111	688	0,25	0,16	150,39	0,09	12,24	1764,82	781,88	209,94	109,69	79,05	5,27	56,15	19,26	44,27

Вторник, 1 неделя

Обед

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
102	Суп картофельный с бобовыми	200	4,1	4	14	108,2	0,1	0,05	120,72	0	3,72	596,62	363,03	78,8	27	97,2	1,3	84,68	3,64	27,02
312	Пюре картофельное	150	3,1	4,3	20,3	132,4	0,12	0,11	18,88	0,07	10,52	308,45	642,06	40,02	29,01	85,56	1,07	48,57	0,76	43,74
229	Рыба тушеная в томате с овощами	100	10	4,9	5	104,2	0,07	0,07	231,79	0,12	2,35	317,71	325,32	41,42	41,67	151,1	0,83	34,14	8,8	49,68
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 ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1	0,03	0,02	0	0	0	81,2	47	5,8	9,4	30	0,78	0,88	1,1	4,8
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 Обед	770	22,4	16,4	85,2	578,6	0,37	0,28	372,22	0,19	18,89	1582,78	1561,55	241,89	125,54	14,96	5,52	81,54	17,05	42,44

Среда, 1 неделя

Обед

96	Рассольник Ленинградский	200	1,8	3,8	12,4	90,8	0,07	0,04	97,44	0	5,36	282,04	323,68	60,25	18,8	48,17	0,78	27,52	2,65	23,64
291	Плов из птицы	200	24,6	10	33,4	321,6	0,08	0,08	137,18	0	1,27	638,48	303,16	21,61	97,39	15,42	1,76	87,24	25,56	57,14
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	0	0	15	0	0,02	0,05	0,17	108,08	2,11	4,31	0,08	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
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1	0,03	0,02	0	0	0	81,2	47	5,8	9,4	30	0,78	0,88	1,1	4,8
46	Салат из квашеной капусты	60	1	8,1	5	96,2	0,01	0,01	0	0	15,3	455,97	157,59	25,44	8,68	18,83	0,35	0,18	0,32	5,29
	Итого за Обед	720	32,2	22,4	98,2	722,5	0,23	0,16	249,62	0	21,95	1657,34	868,8	229,18	141,98	42,73	4,19	117,1	32,03	96,67

Четверг, 1 неделя

Обед

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
112	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,1	2	13,7	81,2	0,05	0,03	99,12	0	3,89	591,81	234,96	68,46	14,2	38,18	0,64	82,79	0,15	21,18
321	Капуста тушеная	150	3,6	3,6	14,4	104,1	0,05	0,07	64,29	0,07	33,07	313,46	501,73	83,44	30,13	60,37	1,2	45,58	0,69	21,45
279	Тефтели куриные	100	15,7	10,1	12,3	202,4	0,06	0,05	3,42	0	1,66	357,59	210,82	20,96	55,81	26,12	1,15	49,36	14,3	97,27
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 ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1	0,03	0,02	0	0	0	81,2	47	5,8	9,4	30	0,78	0,88	1,1	4,8
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 Обед	770	26,8	19	86,2	623,7	0,25	0,21	177,12	0,07	47,18	1606,5	1256,27	255,98	128,11	103,33	5,1	88,51	18,88	57,34

Пятница, 1 неделя

Обед

67	Винегрет овощной	60	0,8	6,1	4,4	75,8	0,03	0,02	121,01	0	7,77	190,08	164,93	15,39	11,12	24,77	0,46	1,83	0,2	12,3
133	Суп картофельный с крупой (рисовый)	200	1,6	2	12,7	75,4	0,06	0,04	97,08	0	5,28	298,36	311,16	59,08	17,56	44,05	0,63	43,7	0,72	26,88
310	Картофель отварной	150	3	3,7	23,3	139	0,14	0,09	16,33	0,07	12,56	300,73	741,48	18,11	31,61	81,18	1,26	47,85	0,41	47,24
268	Шницель со сметанным соусом	90	12,3	11,8	10,4	197,4	0,05	0,08	4,32	0	0,01	386,26	187,23	25,58	15,87	15,91	1,73	43,4	1,87	41,2
330	Соус сметанный	20	0,3	0,9	1,1	13,6	0	0	4,8	0	0,01	19,02	6,05	8,84	0,57	3,77	0,03	2,87	0,1	1,18

342	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	25,4	103,4	0,01	0,01	1,2	0	1,7	8,1	93,16	59,27	3,16	3,85	0,83	0,8	0,11	3,2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1	0,03	0,02	0	0	0	81,2	47	5,8	9,4	30	0,78	0,88	1,1	4,8
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 Обед	780	22,5	25,1	104,9	737,5	0,36	0,27	244,74	0,07	27,33	1483,35	1588,21	200,07	94,89	29,53	6,16	42,61	6,91	142,6

Понедельник, 2 неделя

Обед

84	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	210	3,1	5,6	12,4	112,2	0,06	0,05	113,57	0	4,3	78,06	318,15	87,35	24,59	74,2	1,21	13,8	2,19	26,75
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	120,16	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
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	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
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1	0,03	0,02	0	0	0	81,2	47	5,8	9,4	30	0,78	0,88	1,1	4,8
70	Помидоры соленые (порционно)	60	0,5	0,1	1	6,5	0,01	0,01	3	0	3	666,6	84,6	13,8	8,4	14,4	0,36	0	0	0
	Итого за Обед	770	29,5	28	93,6	744,8	0,39	0,31	155,25	0,09	8,47	1480,1	975,96	231,56	188,97	62,41	9,16	80,56	9,43	102,79

Вторник, 2 неделя

Обед

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
102	Суп картофельный с бобовыми	200	4,1	4	14	108,2	0,1	0,05	120,72	0	3,72	596,62	363,03	78,8	27	97,2	1,3	84,68	3,64	27,02
291	Плов из птицы	200	24,6	10	33,4	321,6	0,08	0,08	137,18	0	1,27	638,48	303,16	21,61	97,39	15,42	1,76	87,24	25,56	57,14
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	0	0	15	0	0,02	0,05	0,17	108,08	2,11	4,31	0,08	0	0	0
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1	0,03	0,02	0	0	0	81,2	47	5,8	9,4	30	0,78	0,88	1,1	4,8
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 Обед	720	34,3	17,2	99,4	689,4	0,26	0,18	273,58	0	7,29	1594,72	886,83	241,5	152,45	94,44	5,06	86,07	33,05	106,16

Среда, 2 неделя

Обед

112	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,1	2	13,7	81,2	0,05	0,03	99,12	0	3,89	591,81	234,96	68,46	14,2	38,18	0,64	82,79	0,15	21,18
171	Каша ячневая рассыпчатая	150	4,8	7	29,9	201,2	0,1	0,04	27	0,13	0	301,04	87,64	40,55	21,94	52,47	0,83	40	16,68	45,28
279	Тефтели с томатным соусом	90	10,7	12	10,2	192	0,05	0,08	35,07	0,09	0,92	360,12	192,81	33,02	15,38	07,17	1,57	43,95	1,03	41,24

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
46	Салат из квашеной капусты	60	1	8,1	5	96,2	0,01	0,01	0	0	15,3	455,97	157,59	25,44	8,68	18,83	0,35	0,18	0,32	5,29
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
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1	0,03	0,02	0	0	0	81,2	47	5,8	9,4	30	0,78	0,88	1,1	4,8
	Итого за Обед	760	23,1	29,6	100,2	759,8	0,28	0,2	161,42	0,22	21,25	1990,75	777,34	232,38	77,84	77,58	5,04	69,09	21,7	24,29

Четверг, 2 неделя

Обед

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
133	Суп картофельный с крупой (пшеничная)	200	1,6	2	12,7	75,4	0,06	0,04	97,08	0	5,28	298,36	311,16	59,08	17,56	44,05	0,63	43,7	0,72	26,88
259	Жаркое по-домашнему	200	16,4	11,6	19,2	246,4	0,14	0,17	9,36	0	10,62	632,74	827,53	27,08	43,13	99,77	3,02	91,99	0,36	88,87
342	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	25,4	103,4	0,01	0,01	1,2	0	1,7	8,1	93,16	59,27	3,16	3,85	0,83	0,8	0,11	3,2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1	0,03	0,02	0	0	0	81,2	47	5,8	9,4	30	0,78	0,88	1,1	4,8
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 Обед	720	23,4	17	89,3	604,9	0,3	0,27	117,7	0	25,02	1281,83	1520,47	177,44	89,18	321,4	6,16	47,26	4,91	35,69

Пятница, 2 неделя

Обед

67	Винегрет овощной	60	0,8	6,1	4,4	75,8	0,03	0,02	121,01	0	7,77	190,08	164,93	15,39	11,12	24,77	0,46	1,83	0,2	12,3
88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,6	4,9	6,8	77,9	0,04	0,03	94,83	0	9,61	286,53	242,4	73,3	14,63	32,36	0,55	40,99	0,21	19,31
312	Пюре картофельное	150	3,1	4,3	20,3	132,4	0,12	0,11	18,88	0,07	10,52	308,45	642,06	40,02	29,01	85,56	1,07	48,57	0,76	43,74
290	Птица тушенная в сметанном соусе	100	30,4	10	1,5	217,5	0,07	0,09	18,95	0,01	1	363,07	342,65	29,75	102,48	10,19	1,7	49,82	27,19	77,79
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	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
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1	0,03	0,02	0	0	0	81,2	47	5,8	9,4	30	0,78	0,88	1,1	4,8
	Итого за Обед	770	40,3	25,8	74,3	691,7	0,33	0,28	253,82	0,08	28,92	1429,36	1486,91	220,9	174,15	12,47	5,4	43,37	31,86	63,74

	Масса	Белк	Жиры	Угле	Энерг	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
	г	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг	ре	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
Средние показатели за Обед	757	28,41	21,44	94,23	684,09	0,3	0,23	215,59	0,08	21,85	1587,16	495	224,08	128,28	63,79	5,71	51,23	19,51	201,6