

Меню дети 1-4 классы 2026-2027 учебный год

Возрастная категория:от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся:Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 1 Понедельник					
	Обед					
54-6с	Суп картофельный с клецками	200	2.9	3	11	82.8
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	0.6	0.7	2.6	19
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	5	36.4
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
	Итого за Обед	750	35.5	27.6	105.8	813.5
	Итого за день	750	35.5	27.6	105.8	813.5
	Неделя 1 Вторник					
	Обед					
54-3с	Рассольник Ленинградский	200	3.1	5.5	13.2	114.8
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4
54-9р	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	120	22.9	23.8	6.8	332.9
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
	Итого за Обед	750	35.9	35.5	91.9	829.9
	Итого за день	750	35.9	35.5	91.9	829.9
	Неделя 1 Среда					
	Обед					
54-20з	Горошек зеленый	80	2.3	0.1	4.7	29.5
54-27с	Суп с рыбными консервами (сайра)	200	5.9	6.8	12.5	134.6
54-11м	Плов из отварной говядины	240	18.4	17.7	46.3	417.9
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	2.8	12.3
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Обед	800	32.6	25.4	100.9	762.7
	Итого за день	800	32.6	25.4	100.9	762.7
	Неделя 1 Четверг					
	Обед					
54-13з	Салат из свеклы отварной	80	1.1	3.6	6.1	60.9
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	2.9	5.4	9.7	98.9
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-23м	Биточек из курицы	90	17.2	3.3	12.1	146.5
54-3соус	Соус красный основной	30	0.6	0.7	2.6	19
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	5	36.4

Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
	Итого за Обед	830	37.4	21.2	107.9	771.3
	Итого за день	830	37.4	21.2	107.9	771.3
	Неделя 1 Пятница					
	Обед					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	60	13.9	17.7	0	215
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	200	2.9	5.4	5.3	80.7
54-22м	Рагу из курицы	240	25.2	8.5	21	260.8
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	7.6	71.4
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Обед	780	51.7	35.3	68.5	796.3
	Итого за день	780	51.7	35.3	68.5	796.3
	Неделя 2 Понедельник					
	Обед					
54-20з	Горошек зеленый	80	2.3	0.1	4.7	29.5
54-27с	Суп с рыбными консервами (сайра)	200	5.9	6.8	12.5	134.6
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-6м	Биточек из говядины	90	16.4	15.7	14.8	265.7
54-3соус	Соус красный основной	30	0.6	0.7	2.6	19
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	2.8	12.3
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
	Итого за Обед	830	36.5	29	106.7	833.8
	Итого за день	830	36.5	29	106.7	833.8
	Неделя 2 Вторник					
	Обед					
54-13з	Салат из свеклы отварной	100	1.3	4.5	7.6	76.1
54-8с	Суп гороховый	200	5.2	4.4	15.9	123.8
54-6г	Рис отварной	150	3.6	4.8	36.4	203.5
54-7р	Рыба, припущенная в молоке (минтай)	130	17.1	7.6	3.9	152.1
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	5	36.4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	Итого за Обед	860	34.6	23.2	105.3	767.8
	Итого за день	860	34.6	23.2	105.3	767.8
	Неделя 2 Среда					
	Обед					
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	3.6	2.5	18.1	109.5
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4
54-18м	Печень говяжья по-строгановски	110	18.4	17.4	7.4	260.2
54-6хн	Компот из вишни	200	0.3	0.1	10.2	42.8
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7

	Итого за Обед	740	31.2	26.1	92	727.8
	Итого за день	740	31.2	26.1	92	727.8
	Неделя 2 Четверг					
	Обед					
54-34з	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	80	2.2	5.7	8.3	93.8
54-4с	Рассольник домашний	200	3	5.5	11.2	106
54-21г	Горошница	150	14.5	1.3	33.8	204.8
54-5м	Котлета из курицы	90	17.2	3.9	12.2	152.7
54-3соус	Соус красный основной	30	0.6	0.7	2.6	19
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
	Итого за Обед	830	44.3	18	120.2	819.1
	Итого за день	830	44.3	18	120.2	819.1
	Неделя 2 Пятница					
	Обед					
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	200	2.9	5.4	5.3	80.7
54-12м	Плов с курицей	240	32.7	7.7	39.9	360.4
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	2.8	12.3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
Пром.	Апельсин	200	1.8	0.4	16.2	75.6
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	Итого за Обед	920	43.4	14.3	100.7	704.9
	Итого за день	920	43.4	14.3	100.7	704.9

Средние показатели за период

Прием пищи	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Обед	809	38.3	25.6	100	782.7
Среднее значение за период	809	38.3	25.6	100	782.7