

Завтраки, обеды на ЛДП для 1-4 классов

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 1 Понедельник					
	Завтрак					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
54-9к-2020	Каша вязкая молочная овсяная	200	8.6	11.3	34.3	272.8
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
	Итого за Завтрак	585	18.9	16.9	92.2	596
	Обед					
54-3з-2020	Помидор в нарезке	60	0.7	0.1	2.3	12.8
54-4с-2020	Рассольник домашний	200	4.6	5.7	11.6	116.1
54-10г-2020	Картофель отварной в молоке	150	4.5	5.5	26.5	173.7
54-14р-2020	Тефтели рыбные (минтай)	100	12.8	8	12.7	173.7
54-2соус-2020	Соус белый основной	20	0.5	0.8	0.9	12.5
54-3хн-2020	Компот из чернослива	200	0.5	0.2	19.4	81.3
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Обед	820	30.2	21.2	112.9	761.9
	Итого за день	1405	49.1	38.1	205.1	1357.9
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-2з-2020	Огурец в нарезке	30	0.2	0	0.8	4.2
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.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
Пром.	Яблоко	120	0.5	0.5	11.8	53.3
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
	Итого за Завтрак	580	23.3	30	58.9	597.7
	Обед					
54-11з-2020	Салат из моркови и яблок	60	0.5	6.1	4.3	74.3
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4.7	5.7	10.1	110.4
54-6г-2020	Рис отварной	150	3.6	4.8	36.4	203.5
54-5м-2020	Котлета из курицы	75	14.3	3.2	10	126.5
54-5соус-2020	Соус молочный натуральный	20	0.7	1.5	1.9	23.8
54-31хн-2020	Компот из клубники	200	0.1	0	7.2	29.3
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого за Обед	795	30.5	22.2	109.4	759.6
	Итого за день	1375	53.8	52.2	168.3	1357.3
	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					

54-6к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8.3	10.1	37.6	274.9
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
Пром.	Груша	150	0.6	0.5	15.5	68.3
	Итого за Завтрак	620	15.6	12.4	92.2	542.3
	Обед					
54-3з-2020	Помидор в нарезке	60	0.7	0.1	2.3	12.8
54-7с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5.2	2.8	18.5	119.6
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-2м-2020	Гуляш из говядины	100	17	16.5	3.9	232.1
54-2хн-2020	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Обед	800	38.7	26.7	115.7	856.9
	Итого за день	1420	54.3	39.1	207.9	1399.2
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
54-1т-2020	Запеканка из творога	150	29.7	10.7	21.6	301.3
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
Пром.	Джем из абрикосов	20	0.1	0	14.4	57.9
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	35
	Итого за Завтрак	540	35.9	11.6	80.4	569.2
	Обед					
54-3з-2020	Помидор в нарезке	60	0.7	0.1	2.3	12.8
54-8с-2020	Суп гороховый	200	6.7	4.6	16.3	133.1
54-10г-2020	Картофель отварной в молоке	150	4.5	5.5	26.5	173.7
54-23м-2020	Биточек из курицы	80	15.3	3.4	10.7	134.9
54-2соус-2020	Соус белый основной	20	0.5	0.8	0.9	12.5
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого за Обед	800	34.8	15.3	116	739.8
	Итого за день	1340	70.7	26.9	196.4	1309
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
54-20з-2020	Горошек зеленый	30	0.9	0.1	1.8	11.1
54-1о-2020	Омлет натуральный	150	12.7	18	3.2	225.5
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Банан	150	2.3	0.8	31.5	141.8
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
	Итого за Завтрак	600	21.2	19.7	73.6	554.5
	Обед					
54-28з-2020	Свекла отварная дольками	60	0.9	0.1	5.2	25.2
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4.7	5.6	5.7	92.2

54-1г-2020	Макароны отварные	180	6.4	5.9	39.4	236.2
54-25м-2020	Курица тушеная с морковью	120	16.9	6.9	5.3	151.6
54-7хн-2020	Компот из смородины	200	0.3	0.1	8.4	35.5
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Обед	850	35.8	19.5	103.5	732.5
	Итого за день	1450	57	39.2	177.1	1287
	Неделя 1 Суббота					
	Завтрак					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
54-23к-2020	Каша жидкая молочная пшеничная	200	6.9	5.8	32.1	208.3
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
Пром.	Яблоко	150	0.6	0.6	14.7	66.6
	Итого за Завтрак	635	20	14.4	88.5	562.8
	Обед					
54-5з-2020	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0.6	3.1	1.8	37.5
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4.7	5.7	10.1	110.4
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-24м-2020	Шницель из курицы	75	14.3	3.2	10	126.5
54-1соус-2020	Соус сметанный	30	0.4	2.5	1	27.9
54-32хн-2020	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого за Обед	805	35	21.8	108.2	769.4
	Итого за день	1440	55	36.2	196.7	1332.2
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
54-6к-2020	Каша вязкая молочная пшенная	200	8.3	10.1	37.6	274.9
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
	Итого за Завтрак	570	19.6	14.8	101.6	618
	Обед					
54-8з-2020	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6.1	5.8	81.5
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	200	4.8	5.8	13.6	125.5
54-12м-2020	Плов с курицей	250	23.1	9.3	41.3	341.5
54-2хн-2020	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0.2	5	25.6
	Итого за Обед	755	33.2	21.7	96.1	711.3
	Итого за день	1325	52.8	36.5	197.7	1329.3
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					

53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-4о-2020	Омлет с сыром	120	15.2	20.2	2.4	252.6
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
Пром.	Яблоко	120	0.5	0.5	11.8	53.3
	Итого за Завтрак	520	21.1	28.8	51.4	548.1
	Обед					
54-2з-2020	Огурец в нарезке	60	0.5	0.1	1.5	8.5
54-10с-2020	Суп крестьянский с крупой (крупка перловая)	200	5.1	5.8	10.8	115.6
54-10г-2020	Картофель отварной в молоке	150	4.5	5.5	26.5	173.7
54-5м-2020	Котлета из курицы	75	14.3	3.2	10	126.5
54-5соус-2020	Соус молочный натуральный	20	0.7	1.5	1.9	23.8
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Обед	795	32.2	17	110	720.9
	Итого за день	1315	53.3	45.8	161.4	1269
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
54-1к-2020	Каша жидкая молочная кукурузная	200	5.9	5.8	33	207.8
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
Пром.	Груша	150	0.6	0.5	15.5	68.3
	Итого за Завтрак	620	15.5	9.9	90.2	510.3
	Обед					
54-27з-2020	Морковь отварная дольками	60	0.8	2	4.1	37.6
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4.7	5.7	10.1	110.4
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-7м-2020	Шницель из говядины	75	13.7	13	12.3	221.4
54-3соус-2020	Соус красный основной	20	0.7	0.5	1.8	14.1
54-32хн-2020	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0.2	5	25.6
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Обед	750	31.6	28	93.9	754.7
	Итого за день	1370	47.1	37.9	184.1	1265
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
54-1т-2020	Запеканка из творога	180	35.6	12.8	26	361.5
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
Пром.	Джем из абрикосов	20	0.1	0	14.4	57.9
Пром.	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	35
	Итого за Завтрак	570	41.8	13.7	84.8	629.4
	Обед					

54-28з-2020	Свекла отварная дольками	80	1.2	0.1	7	33.6
54-9с-2020	Суп фасольный	200	6.8	4.6	14.4	125.9
54-11г-2020	Картофельное пюре	160	3.3	5.7	21.1	148.6
54-11р-2020	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	120	16.6	8.9	7.5	176.7
54-3хн-2020	Компот из чернослива	200	0.5	0.2	19.4	81.3
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Обед	830	33.4	20.2	99.1	711.1
	Итого за день	1400	75.2	33.9	183.9	1340.5
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
54-20з-2020	Горошек зеленый	30	0.9	0.1	1.8	11.1
54-25.1к-2020	Каша жидкая молочная рисовая	200	5.3	5.4	28.7	184.5
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
Пром.	Банан	150	2.3	0.8	31.5	141.8
	Итого за Завтрак	650	15.2	8.1	101.1	536.5
	Обед					
54-5з-2020	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0.6	3.1	1.8	37.5
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	200	4.8	5.8	13.6	125.5
54-1г-2020	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-5м-2020	Котлета из курицы	75	14.3	3.2	10	126.5
54-3соус-2020	Соус красный основной	20	0.7	0.5	1.8	14.1
54-7хн-2020	Компот из смородины	200	0.3	0.1	8.4	35.5
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Обед	795	32.6	18.5	107.9	727.7
	Итого за день	1445	47.8	26.6	209	1264.2
	Неделя 2 Суббота					
	Завтрак					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
54-20к-2020	Каша жидкая молочная гречневая	200	7.1	5.8	26.7	187.3
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Яблоко	150	0.6	0.6	14.7	66.6
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
	Итого за Завтрак	635	16.5	11.6	78.5	483.7
	Обед					
54-6з-2020	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	60	1.4	6.6	2.1	73.5
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4.7	5.6	5.7	92.2
54-7г-2020	Рис припущенный	150	3.5	4.8	35	196.8
54-23м-2020	Биточек из курицы	75	14.3	3.2	10	126.5
54-4соус-2020	Соус сметанный натуральный	25	0.7	4.1	1.6	46.5
54-5хн-2020	Компот из яблок и вишни	200	0.2	0.1	10.1	42.5
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6

Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Обед	800	31.4	25.3	104	769.8
	Итого за день	1435	47.9	36.9	182.5	1253.5