

Перспективное двухнедельное меню для льготной категории
(7-11 лет) *на 2024-2025 гг.*

	Название	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
ПОНЕДЕЛЬНИК (1 неделя)						
21	Салат из соленых огурцов с луком	60 г.	0,46	3,06	1,65	35,94
102	Суп картофельный с горохом на курином бульоне	200 г.	6,52	4,28	15,42	126,5
245	Бефстроганов из говядины	100 г.	16,25	12,05	4,81	192,23
128	Картофельное пюре	150 г.	3,2	5,2	19,8	139,4
349	Компот из смеси сухофруктов	200 г.	0,59	0,05	17,59	73,95
114	Хлеб пшеничный	30 г.	3	0,3	14,7	70,35
	ИТОГО:	740	30,02	24,94	73,97	638,37
ВТОРНИК (1 неделя)						
99	Салат осенний	60 г.	1,08	5,15	7,64	81,46
82	Борщ из капусты с картофелем и сметаной	210 г.	1,66	4,66	8,12	81,53
294	Биточки из курицы	50 г.	15,36	14,72	13,4	248,51
309	Макаронные изделия отварные	150 г.	5,4	4,9	32,8	196,8
349	Компот из свежих яблок	200 г.	0,16	0,16	13,9	58,7
114	Хлеб пшеничный	30 г.	3	0,3	14,7	70,35
	ИТОГО:	700	26,66	29,89	90,56	737,35
СРЕДА (1 неделя)						
70	Помидоры соленые	60 г.	0,46	0,6	2,1	12
98	Суп крестьянский с рисом на курином бульоне	200 г.	4,30	7,99	11,52	135,49
282	Оладьи из печени	100 г.	19,14	8,13	13,2	203,51
143	Рагу из овощей	150 г.	3,37	5,52	20,82	147,34
389	Сок фруктовый	200 г.	-	-	20	80
114	Хлеб пшеничный	30 г.	3	0,3	14,7	70,35
	ИТОГО:	740	30,27	22,54	82,34	648,69
ЧЕТВЕРГ (1 неделя)						
67	Винегрет овощной	60 г.	0,91	5,11	4,89	69,52
99	Суп из овощей со сметаной	210 г.	1,56	3,71	8,84	75,54
291	Плов с отварной птицей	150 г.	19,42	4,8	20,81	49,11
349	Компот из смеси сухофруктов	200 г.	0,59	0,05	17,59	73,95
114	Хлеб пшеничный	30 г.	3	0,3	14,7	70,35
	ИТОГО:	740	37,12	13,97	66,83	338,47
ПЯТНИЦА (1 неделя)						
45	Салат из белокочанной капусты	60 г.	0,99	5,1	2,95	61,89
96	Рассольник ленинградский (крупа перловая) на курином бульоне	200 г.	3,64	4,15	13,36	105,78
234	Котлета рыбная любительская	100 г.	12,4	4,2	5	107,4
128	Картофельное пюре	150 г.	3,2	5,2	19,8	139,4
349	Компот из свежих яблок	200 г.	0,16	0,16	13,9	58,7
114	Хлеб пшеничный	30 г.	3	0,3	14,7	70,35
	ИТОГО:	740	23,39	19,11	69,71	543,52

(7-11 лет)

	Название	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
ПОНЕДЕЛЬНИК (2 неделя)						
42	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	60 г.	1,04	4,15	5,86	65,34
82	Борщ из капусты с картофелем и сметаной	210 г.	1,66	4,66	8,12	81,53
260	Гуляш из говядины	100 г.	14,96	15,53	2,6	209,83
302	Каша гречневая рассыпчатая	150 г.	6,31	3,3	28,57	168,96
389	Сок фруктовый	200 г.	-	-	20	80
114	Хлеб пшеничный	30 г.	3	0,3	14,7	70,35
	ИТОГО:	750	26,97	27,94	79,85	676,01
ВТОРНИК (2 неделя)						
67	Винегрет овощной	60 г.	0,91	5,11	4,89	69,52
101	Суп картофельный с рисом на курином бульоне	200 г.	3,48	6,12	14,3	126,36
322	Куриное филе в сырном соусе	100 г.	18,04	10,15	0,81	171,92
1248	Овощи запеченные	150 г.	4,05	6,18	20,57	155,83
349	Компот из смеси сухофруктов	200 г.	0,59	0,05	17,59	73,95
114	Хлеб пшеничный	30 г.	3	0,3	14,7	70,35
	ИТОГО:	740	29,76	28,10	72,07	778,13
СРЕДА (2 неделя)						
50	Салат из свеклы с сыром	60 г.	2,88	5,71	4,66	81,99
95	Рассольник домашний со сметаной	210 г.	1,7	3,76	11,05	85,98
271/ 333	Котлеты домашние с соусом томатным	90/20 г.	12,78 +0,38	11,63 +1,04	9,76 +1,92	196,32 +18,83
309	Макаронные изделия отварные	150 г.	5,4	4,9	32,8	196,8
349	Компот из свежих яблок	200 г.	0,16	0,16	13,9	58,7
114	Хлеб пшеничный	30 г.	3	0,3	14,7	70,35
	ИТОГО:	760	26,3	27,5	88,79	708,97
ЧЕТВЕРГ (2 неделя)						
70	Помидоры соленые	60 г.	0,46	0,6	2,1	12
103	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	200 г.	3,94	5,15	14,64	120,93
143	Рагу из овощей	150 г.	3,37	5,52	20,82	147,34
389	Сок фруктовый	200 г.	-	-	20	80
293	Куриное филе запеченное панированное	100 г.	22,41	6,04	5,41	173,2
114	Хлеб пшеничный	30 г.	3	0,3	14,7	70,35
	ИТОГО:	740	33,18	17,61	77,67	603,82
ПЯТНИЦА (2 неделя)						
39	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	60 г.	1,87	5,73	7,09	87,7
88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	210 г.	2,18	3,77	9,87	82,76
232	Рыба запеченная в сметанном соусе	100 г.	17,95	12,66	4,85	205,99
415	Рис припущенный с овощами	150 г.	3,44	4,6	32,74	186,57
349	Компот из смеси сухофруктов	200 г.	0,59	0,05	17,59	73,95
114	Хлеб пшеничный	30 г.	3	0,3	14,7	70,35
	ИТОГО:	750	29,03	27,11	86,84	707,32

И.о. директора

Утверждено:

Ю. В. Лапина

Перспективное двухнедельное меню для льготной категории

(12-18 лет)

на 2024-2025 гг. г.

	Название	Масса	Белки	Жиры *	Углеводы	Ккал
ПОНЕДЕЛЬНИК (1 неделя)						
21	Салат из соленых огурцов	100 г.	0,79	4,11	2,81	51,24
102	Суп картофельный с бобовыми (горохом) на курином бульоне	250 г.	8,24	4,94	19,28	154,82
245	Бефстроганов из говядины	120 г.	19,69	12,3	5,28	210,93
128	Картофельное пюре	180 г.	4,11	9,69	28,59	218,56
349	Компот из смеси сухофруктов	200 г.	0,59	0,05	17,59	73,95
114	Хлеб пшеничный	40 г.	4	0,4	19,6	93,80
	ИТОГО:	890	37,42	31,49	93,15	803,30
ВТОРНИК (1 неделя)						
99	Салат осенний	100 г.	1,81	6,26	12,76	114,93
82	Борщ из капусты с картофелем и сметаной	260 г.	2,05	6,7	13,24	122
294	Биточки куриные с маслом сливочным	100 г.	17,42	4,67	12,46	166,88
309	Макаронные изделия отварные	180 г.	6,48	5,88	39,36	236,16
344	Компот из свежих яблок	200 г.	0,16	0,16	13,9	58,7
114	Хлеб пшеничный	40 г.	4	0,4	19,6	93,80
	ИТОГО:	880	30,94	23,97	106,42	769,02
СРЕДА (1 неделя)						
70	Помидоры соленые	100 г.	0,76	0,1	3,5	20
98	Суп крестьянский с рисом на курином бульоне	250 г.	5,65	8,97	14,4	161,1
282	Оладьи из печени	120 г.	22,95	9,72	15,79	243,44
143	Рагу из овощей	180 г.	4,07	5,63	25,1	168,42
389	Сок фруктовый	200 г.	-	-	20	80
114	Хлеб пшеничный	40 г.	4	0,4	19,6	93,80
	ИТОГО:	890	37,43	24,82	98,39	766,76
ЧЕТВЕРГ (1 неделя)						
67	Винегрет овощной	100 г.	1,51	4,18	8,12	76,79
99	Суп из овощей со сметаной	260 г.	1,95	5,78	11,33	105,68
291	Плов с отварной птицей	280 г.	36,18	17,22	39,05	465,19
349	Компот из смеси сухофруктов	200 г.	0,59	0,05	17,59	73,95
114	Хлеб пшеничный	40 г.	4	0,4	19,6	93,80
	ИТОГО:	880	44,23	27,63	95,69	815,41
ПЯТНИЦА (1 неделя)						
45	Салат из белокочанной капусты	100 г.	1,66	8,17	4,93	100,27
96	Рассольник ленинградский (крупа перловая) на курином бульоне	250 г.	5	5,14	16,67	133,52
234	Котлета рыбная любительская с маслом сливочным	100 г.	13,69	3,53	7,25	116,18
128	Картофельное пюре	180 г.	4,11	9,69	28,59	218,56
344	Компот из свежих яблок	200 г.	0,16	0,16	13,9	58,7
114	Хлеб пшеничный	40 г.	4	0,4	19,6	93,80
	ИТОГО:	870	28,62	26,79	90,94	721,03

(12-18 лет)

	Название	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
ПОНЕДЕЛЬНИК (2 неделя)						
42	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	100 г.	1,74	5,25	9,23	93,75
82	Борщ из капусты с картофелем и сметаной	260 г.	2,05	6,7	13,24	122
260	Гуляш из говядины	120 г.	18,15	17,26	2,76	238,72
302	Каша гречневая рассыпчатая	180 г.	7,57	3,63	34,28	199,76
389	Сок фруктовый	200 г.	-	-	20	80
114	Хлеб пшеничный	40 г.	4	0,4	19,6	93,80
	ИТОГО:	900	33,51	33,24	99,11	828,03
ВТОРНИК (2 неделя)						
67	Винегрет овощной	100 г.	1,51	4,18	8,12	76,79
101	Суп картофельный с рисом на курином бульоне	250 г.	4,62	5,92	17,88	143,54
322	Куриное филе в сырном соусе	120 г.	20,74	11,54	0,97	196,61
1248	Овощи запеченные	180 г.	4,86	7,42	24,68	187,06
349	Компот из смеси сухофруктов	200 г.	0,59	0,05	17,59	73,95
114	Хлеб пшеничный	40 г.	4	0,4	19,6	93,80
	ИТОГО:	890	35,78	30,48	84,31	
СРЕДА (2 неделя)						
50	Салат из свеклы с сыром	100 г.	4,61	9,5	6,6	131,05
95	Рассольник домашний со сметаной	260 г.	2,06	3,83	13,68	98,27
271/ 333	Котлеты домашние с соусом томатным	90/20 г.	12,78 +0,38	11,63 +1,04	9,76 +1,92	196,32 +18,83
309	Макаронные изделия отварные	180 г.	6,63	4,91	42,34	240,2
344	Компот из свежих яблок	200 г.	0,16	0,16	13,9	58,7
114	Хлеб пшеничный	40 г.	4	0,4	19,6	93,80
	ИТОГО:	890	30,62	31,47	107,80	837,17
ЧЕТВЕРГ (2 неделя)						
70	Помидор соленый	100 г.	0,76	0,1	3,5	20
103	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	250 г.	5,07	7,78	18,69	169,41
143	Рагу из овощей	180 г.	4,07	5,63	25,1	168,42
389	Сок фруктовый	200 г.	-	-	20	80
293	Куриное филе запеченное панированное с маслом сливочным	100 г.	22,41	6,04	5,41	173,2
114	Хлеб пшеничный	40 г.	4	0,4	19,6	93,80
	ИТОГО:	870	36,31	19,95	92,3	704,83
ПЯТНИЦА (2 неделя)						
39	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100 г.	2,77	7,15	10,22	116,7
88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	260 г.	2,62	4,83	12,03	102,78
232	Рыба запеченная в сметанном соусе	120 г.	21,24	14,09	5,01	232,84
415	Рис припущенный с овощами	180 г.	4,14	5,52	39,44	224,55
349	Компот из смеси сухофруктов	200 г.	0,59	0,05	17,59	73,95
114	Хлеб пшеничный	40 г.	4	0,4	19,6	93,80
	ИТОГО:	900	35,36	32,04	103,89	844,62