



Р.Р. Латынов

Меню

обеды для детей, обучающихся 1-4 классы,

(7-11 лет)

2025 г.

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюдо	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийно сть	№ реч.	Цена					
1	1	Обед детей, обучающихся в 1-4 классах		1 блюдо	Ши из цветной капусты со сметаной и курицей (200/10/12,5)	222,5	5	7,3	7,4	115,4	ТТК 494	29,5				
				2 блюдо	Котлета фермерская (90 гр)	90	16,3	10	10,3	191	ТТК 534	63,5				
				гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	160	8,7	6,2	38,2	247,5	ТТК 21	18,1				
					Соус красный основной	30	0,2	0,5	1,7	13,2	ТТК 231	1,2				
					гор. напиток	200	0,2	0	20	77,7	ТТК 95	3,5				
					чай с сахаром	200	0,2	0	20	77,7	ТТК 95	3,5				
					хлеб черн.	Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки	57	6	1,3	39,3	192,1	ТТК 202	5,7			
				ИТОГО за День :					760	36,40	25,30	116,90	836,90		121,50	
				1	2	Обед детей, обучающихся в 1-4 классах		1 блюдо	Рассолыник Ленинградский со сметаной	210	2,1	5,8	13,9	116,7	ТТК 56	17,5
								2 блюдо	Бифстроганов (филе куриное)	100	15,2	21,8	6	281	ТТК 386	70
гарнир	Макаронные изделия отварные с маслом	170	6,6					5,5	40,2	236,7	ТТК 41	18,7				
напиток	Компот из черноплодной рябины	200	0,3					0,1	20,2	79	ТТК 312	9,5				
	хлеб бел.	Батон	58					4,2	1,3	24,8	127,6	ТТК 7	5,8			
ИТОГО за День :								738	28,40	34,50	105,10	841,00		121,50		
1	3	Обед детей, обучающихся в 1-4 классах						закуска	Салат из квашеной капусты без лука	80	1,3	4	6,1	66,4	ТТК 62	10,4
								1 блюдо	Суп с макаронными изделиями с курицей	212,5	4,8	5,5	13,6	123,3	ТТК 241	17,5
								2 блюдо	Плов из свинины	240	19,2	16,4	43,4	411,4	ТТК 462	79,6
								напиток	Компот из сухофруктов	200	1,6	0,4	34,8	147,8	ТТК 183	9,5
					хлеб бел.	Батон	45	3,2	1	19,3	99	ТТК 7	4,5			
				ИТОГО за День :					778	30,10	27,30	117,20	847,90		121,50	
				1	4	Обед детей, обучающихся в 1-4 классах		1 блюдо	Борщ украинский со сметаной 200/10	210	2,1	5,7	13,9	114,2	ТТК 495	18,5
								2 блюдо	Биточки особые	90	12,7	8,3	13,8	179,5	ТТК 236	62
								гарнир	Картофельное пюре	170	3,6	9,3	24,6	214,2	ТТК 20	32,8
								гор. напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	20	77,7	ТТК 95	3,5
	хлеб черн.	Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки	47					4,9	1	32,4	158,4	ТТК 202	4,7			
ИТОГО за День :								717	23,50	24,30	104,70	744,00		121,50		
1	5	Обед детей, обучающихся в 1-4 классах						1 блюдо	Уха со взбитым яйцом (минтай)	250	6,3	4,1	13,2	116	ТТК 92	23
								2 блюдо	Макаронны с курицей	280	25,8	20,7	45,8	472,7	ТТК 471	78,9
								напиток	Компот из вязама и кураги	200	0,7	0	28,8	113	ТТК 160	15
									хлеб бел.	Батон	46	3,3	1	19,7	101,2	ТТК 7
				ИТОГО за День :					776	36,10	25,80	107,50	802,90		121,50	

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюдо	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийно сть	№ рец.	Цена
2	1	Обед детей, обучающихся в 1-4 классах	1 блюдо	Суп крестьянский с курицей и сметаной	222,5	5,2	7,3	11,4	130,4	134/2004	24,5
			2 блюдо	Котлета домашняя	90	15,6	11,6	12,5	208	ТТК 234	64
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	5,8	35,8	232	ТТК 21	17
			напиток	Соус красный основной	30	0,2	0,5	1,7	13,2	ТТК 231	1,2
			хлеб бел.	Компот из сухофруктов	200	1,6	0,4	34,8	147,8	ТТК 183	9,5
				Батон	53	3,8	1,2	22,7	116,6	ТТК 7	5,3
ИТОГО за день :					746	34,60	26,80	118,90	848,00		121,50
2	2	Обед детей, обучающихся в 1-4 классах	закуска	Салат из квашеной капусты без лука	90	1,4	4,5	6,8	74,7	ТТК 62	11,7
			1 блюдо	Рассольник Ленинградский со сметаной	210	2,1	5,8	13,9	116,7	ТТК 56	17,5
			2 блюдо	Плов из птицы	240	17,6	13,5	48,4	389,8	ТТК 51	76,8
			напиток	Компот из яблок и тыквы	200	0,1	0,1	25	97	ТТК 481	10,5
			хлеб бел.	Батон	50	3,6	1,1	21,4	110	ТТК 7	5
ИТОГО за день :					790	24,80	25,00	115,50	788,20		121,50
2	3	Обед детей, обучающихся в 1-4 классах	1 блюдо	Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей	212,5	5,3	4,5	16,6	126,9	ТТК 83	23
			2 блюдо	Котлета "Теремка"	90	13	16,4	11,1	244	ТТК 466	62
			гарнир	Каша пшеничная вязкая	180	5,4	7,3	30	213,6	302/96	16,2
			напиток	Компот из изюма и кураги	200	0,7	0	28,8	113	ТТК 160	15
			хлеб бел.	Батон	53	3,8	1,2	22,7	116,6	ТТК 7	5,3
ИТОГО за день :					736	28,20	29,40	109,20	814,10		121,50
2	4	Обед детей, обучающихся в 1-4 классах	1 блюдо	Борщ из цветной капусты со сметаной	210	1,7	5,7	10,4	99,2	ТТК 493	17
			2 блюдо	Суфле "Рыбка золотая" (минтай)	90	13,1	13,6	14	228,7	87/08	59,8
			гарнир	Картофельное пюре	190	4	10,5	27,6	239,4	ТТК 20	36,7
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	20	77,7	ТТК 95	3,5
			хлеб черн.	Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки	45	4,7	1	31	151,7	ТТК 202	4,5
ИТОГО за день :					735	23,70	30,80	103,00	796,70		121,50
2	5	Обед детей, обучающихся в 1-4 классах	1 блюдо	Суп картофельный с горохом с курицей	212,5	8,8	6,5	14,2	151,3	ТТК 82	22
			2 блюдо	Бефстроганов (филе куриное)	90	13,7	19,6	5,4	252,9	ТТК 386	63
			гарнир	Макаронные изделия отварные с маслом	170	6,6	5,5	40,2	236,7	ТТК 41	18,7
			напиток	Компот из изюма	200	0,3	0	30,2	117	ТТК 183	12,5
			хлеб бел.	Батон	53	3,8	1,2	22,7	116,6	ТТК 7	5,3
ИТОГО за день :					726	33,20	32,80	112,70	874,50		121,50