

# Обеды 1-я неделя с 7 до 11 лет зима-весна 2021-2022 год

## Понедельник

### 1 Вариант

Наименование блюда	№ рец.	Выход, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Калории, ккал
Винегрет овощной (картофель, морковь, свекла, огурцы конс., лук репч., масло раст.)	акп	60	1,11	2,49	1,78	67,38
Суп картофельный с мясными фрикадельками	акп	200/35	2,80	4,94	9,04	88,01
Шницель из говядины	акп	100	9,90	10,80	15,55	260,63
Макаронные изделия отварные	акп	150	5,30	4,22	34,86	201,10
Сок фруктовый		200	0,00	0,00	22,00	88,00
Хлеб пшеничный		30	2,43	0,36	14,64	72,60
Хлеб ржаной		30	3,90	0,90	12,00	75,00
Итого за обед			25,44	23,71	109,87	821,72

Фото блюда



### 2 Вариант

Наименование блюда	№ рец.	Выход, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Калории, ккал
Салат «Антошка» (картофель, огурцы конс., морковь, лук репч., масло раст.)	акп	60	1,00	6,06	5,54	92,87
Суп картофельный	акп	200	2,80	2,20	10,20	78,00
Говядина, тушенная с черносливом	акп	100	8,96	14,21	10,27	202,70
Макаронные изделия отварные	акп	150	5,30	4,22	34,86	201,10
Сок овощной		200	0,00	0,00	11,20	44,00
Хлеб пшеничный		30	2,43	0,36	14,64	72,60
Хлеб ржаной		30	3,90	0,90	12,00	75,00
Итого за обед			24,39	27,95	98,71	766,27

Фото блюда



## Вторник

### 1 Вариант

Наименование блюда	№ рец.	Выход, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Калории, ккал
Салат из свеж. огурцов и помидоров (огурцы свеж., помид. свеж., лук репч., масло раст.)	акп	60	0,54	6,01	2,01	64,48
Суп гороховый с гренками	акп	200/15	3,62	3,98	24,01	105,59
Печень по-строгановски	431/2004	100	15,63	9,29	6,35	172,71
Каша гречневая рассыпчатая	T.4,508 /2004	150	6,75	3,45	37,50	198,00
Компот из свежемороженой черной смородины	акп	200	0,32	0,13	22,28	93,67
Хлеб пшеничный		30	2,43	0,36	14,64	72,60
Хлеб ржаной		30	3,90	0,90	12,00	75,00
Итого за обед			33,19	24,12	118,79	782,05

Фото блюда



### 2 Вариант

Наименование блюда	№ рец.	Выход, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Калории, ккал
Салат из квашеной капусты	акп	60	0,87	11,92	2,55	75,82
Суп картофельный с фасолью	102/2005	200	6,00	3,20	29,04	103,04
Печень тушенная в соусе	акп	100	13,50	9,20	8,60	159,00
Каша гречневая рассыпчатая	T.4,508 /2004	150	6,75	3,45	37,50	198,00
Компот из свежемороженой клюквы	акп	200	0,16	0,00	22,12	87,91
Хлеб пшеничный		30	2,43	0,36	14,64	72,60
Хлеб ржаной		30	3,90	0,90	12,00	75,00
Итого за обед			33,61	29,03	126,45	771,37

Фото блюда



## Среда

### 1 Вариант

Наименование блюда	№ рец.	Выход, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Калории, ккал
Салат «Домашний» (говядина, картофель, морковь, огурцы конс., яйцо, масло раст.)	акп	60	3,69	14,04	15,67	157,33
Суп с макаронными изделиями	акп	200	2,40	4,80	11,8	95,60
Бигус из говядины (говядина, капуста)	акп	200	20,95	15,26	45,31	280,35
Напиток из шиповника	акп	200	0,68	0,00	21,25	89,66
Хлеб пшеничный		30	2,43	0,36	14,64	72,60
Хлеб ржаной		30	3,90	0,90	12,00	75,00
Итого за обед			34,05	35,36	120,67	770,54

Фото блюда



### 2 Вариант

Наименование блюда	№ рец.	Выход, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Калории, ккал
Салат «Берендей» (картофель, огурцы свежие, морковь, лук репч., масло раст.)	акп	60	0,76	10,24	5,72	119,72
Суп кудрявый	акп	200	1,04	2,66	11,76	54,72
Ленивые голубцы в сметанно-томатном соусе	акп	200	13,40	18,00	13,85	280,00
Компот из кураги	акп	200	0,89	0,00	17,86	135,44
Хлеб пшеничный		30	2,43	0,36	14,64	72,60
Хлеб ржаной		30	3,90	0,90	12,00	75,00
Итого за обед			22,42	32,16	75,83	737,48

Фото блюда



## Четверг

### 1 Вариант

Наименование блюда	№ рец.	Выход, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Калории, ккал
Огурцы консервированные порциями	Табл.24/1996	60	0,48	0,06	0,90	28,80
Щи из свежей капусты со сметаной	акп	200/10	4,44	4,63	11,92	94,36
Жаркое по-домашнему	акп	200	20,40	15,80	20,50	306,10
Компот из кураги	акп	200	0,89	0,00	17,86	135,44
Хлеб пшеничный		30	2,43	0,36	14,64	72,60
Хлеб ржаной		30	3,90	0,90	12,00	75,00
Итого за обед			32,54	21,75	127,82	712,30

Фото блюда



### 2 Вариант

Наименование блюда	№ рец.	Выход, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Калории, ккал
Икра морковная	78/2004	60	0,67	4,90	5,19	67,62
Борщ из свежей капусты со сметаной	110/2004	200/10	2,46	5,90	13,70	113,80
Запеканка картофельная с говядиной	акп	200	15,54	12,03	46,66	366,73
Напиток из шиповника	акп	200	0,68	0,00	21,25	89,66
Хлеб пшеничный		30	2,43	0,36	14,64	72,60
Хлеб ржаной		30	3,90	0,90	12,00	75,00
Итого за обед			25,68	24,09	113,44	785,41

Фото блюда



## Пятница

### 1 Вариант

Наименование блюда	№ рец.	Выход, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Калории, ккал
Салат из кукурузы (кукуруза конс., огурцы свеж., лук репч., яйцо, масло раст.)	акп	60	2,19	7,84	3,40	89,94
Борщ из свежей капусты со сметаной	110/2004	200/10	2,46	5,90	13,70	113,80
Рыба запеченная с сыром, со сметаной	акп	100	20,10	7,40	0,50	153,40
Рис припущенный	512/2004	150	3,30	4,50	27,50	163,70
Компот из свежемороженой вишни	акп	200	0,29	0,13	23,46	94,32
Хлеб пшеничный		30	2,43	0,36	14,64	72,60
Хлеб ржаной		30	3,90	0,90	12,00	75,00
Итого за обед			34,67	27,03	119,35	762,76

Фото блюда



### 2 Вариант

Наименование блюда	№ рец.	Выход, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Калории, ккал
Салат «Огурчик с яйцом»	акп	60	1,92	8,55	1,73	92,14
Суп картофельный с клецками	акп	200	1,88	2,65	24,03	134,04
Рыба тушеная в томате с овощами	акп	100	16,28	11,30	6,43	192,57
Рис припущенный	512/2004	150	3,30	4,50	27,50	163,70
Компот из свежемороженой черной смородины	акп	200	0,32	0,13	22,28	93,67
Хлеб пшеничный		30	2,43	0,36	14,64	72,60
Хлеб ржаной		30	3,90	0,90	12,00	75,00
Итого за обед			30,03	28,39	108,61	823,72

Фото блюда



# Обеды 2-я неделя с 7 до 11 лет зима-весна 2021-2022 год

## Понедельник

### 1 Вариант

Наименование блюда	№ рец.	Выход, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Калории, ккал
Салат «Свекольный» (свекла, огурцы конс, масло раст.)	акп	60	1,04	8,91	4,36	101,94
Щи из свежей капусты со сметаной	акп	200/10	4,44	4,63	11,92	94,36
Печень тушеная в соусе	акп	100	13,50	9,20	8,60	159,00
Макаронные изделия отварные	акп	150	5,30	4,22	34,86	201,10
Сок фруктовый		200	0,00	0,00	22,00	88,00
Хлеб пшеничный		30	2,43	0,36	14,64	72,60
Хлеб ржаной		30	3,90	0,90	12,00	75,00
Итого за обед			30,61	28,22	118,38	792,00

Фото блюда



### 2 Вариант

Наименование блюда	№ рец.	Выход, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Калории, ккал
Салат из свеклы с курагой и изюмом	51/2005	60	1,96	3,62	11,88	83,15
Суп из овощей со сметаной	акп	200/10	2,08	7,04	8,72	107,12
Суфле из печени	акп	100	10,22	8,79	10,43	170,00
Макаронные изделия отварные	акп	150	5,30	4,22	34,86	201,10
Сок овощной		200	0,00	0,00	11,20	44,00
Хлеб пшеничный		30	2,43	0,36	14,64	72,60
Хлеб ржаной		30	3,90	0,90	12,00	75,00
Итого за обед			25,89	24,93	103,73	752,97

Фото блюда



## Вторник

### 1 Вариант

Наименование блюда	№ рец.	Выход, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Калории, ккал
Салат «Новинка» (огурцы свежие, перец сладкий, лук репч., масло раст.)	акп	60	0,53	5,98	2,12	64,80
Суп картофельный с клёцками	акп	200	1,88	2,65	24,03	134,04
Гуляш из говядины	акп	100	14,00	9,20	3,51	184,50
Каша гречневая рассыпчатая	T.4,508 /2004	150	6,75	3,45	37,50	198,00
Кисель плодово-ягодный	акп	200	0,00	0,00	28,00	112,11
Хлеб пшеничный		30	2,43	0,36	14,64	72,60
Хлеб ржаной		30	3,90	0,90	12,00	75,00
Итого за обед			29,49	25,68	121,80	822,45

Фото блюда



### 2 Вариант

Наименование блюда	№ рец.	Выход, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Калории, ккал
Салат «Весна» (огурец свежий, кукуруза конс., перец сладкий, лук репч., масло раст.)	акп	60	1,14	1,62	2,46	28,98
Суп картофельный с горохом	102/2005	200	4,4	6	10,00	108,56
Говядина в кисло-сладком соусе	акп	100	16,10	22,00	13,90	304,90
Каша гречневая рассыпчатая	T.4,508 /2004	150	6,75	3,45	37,50	198,00
Витаминизированный напиток	акп	200	0,00	0,00	19,00	80,00
Хлеб пшеничный		30	2,43	0,36	14,64	72,60
Хлеб ржаной		30	3,90	0,90	12,00	75,00
Итого за обед			34,72	25,68	109,50	822,45

Фото блюда



## Среда

### 1 Вариант

Наименование блюда	№ рец.	Выход, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Калории, ккал
Салат из свежих огурцов (огурцы свеж., лук репч., масло раст.)	акп	60	0,56	5,97	2,27	65,55
Суп с макаронными изделиями	акп	200	2,40	4,80	11,8	95,60
Азу с говядиной	акп	200	20,40	15,80	30,50	346,10
Напиток из шиповника	акп	200	0,68	0,00	21,25	89,66
Хлеб пшеничный		30	2,43	0,36	14,64	72,60
Хлеб ржаной		30	3,90	0,90	12,00	75,00
Итого за обед			26,25	27,55	101,20	727,39



### 2 Вариант

Наименование блюда	№ рец.	Выход, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Калории, ккал
Салат из свежих помидоров (помидоры свеж., лук репч., масло раст.)	акп	60	0,50	5,99	3,37	60,21
Суп картофельный с клёцками	акп	200	1,88	2,65	24,03	134,04
Тефтели в соусе	акп	100	14,00	7,00	14,30	251,96
Картофель отварной	125/2005	150	3,00	3,33	22,92	103,83
Компот из кураги	акп	200	0,89	0,00	17,86	135,44
Хлеб пшеничный		30	2,43	0,36	14,64	72,60
Хлеб ржаной		30	3,90	0,90	12,00	75,00
Итого за обед			26,60	20,23	109,12	833,08

Фото блюда





## Четверг

### 1 Вариант

Наименование блюда	№ рец.	Выход, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Калории, ккал
Салат «Бриз» (морская капуста, картофель, свекла, морковь, лук репч., масло раст.)	акп	60	0,78	6,41	5,35	82,95
Рассольник «Ленинградский» со сметаной	акп	200/10	2,21	3,01	11,44	108,48
Тефтели из говядины с рисом (ёжики)	акп	100	12,09	9,84	34,17	311,96
Капуста тушеная	534/2004	150	2,55	4,05	8,85	81,00
Компот из кураги	акп	200	0,89	0,00	17,86	135,44
Хлеб пшеничный		30	2,43	0,36	14,64	72,60
Хлеб ржаной		30	3,90	0,90	12,00	75,00
Итого за обед			24,85	24,57	104,31	822,55

Фото блюда



### 2 Вариант

Наименование блюда	№ рец.	Выход, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Калории, ккал
Салат из морской капусты (капуста морская, огурцы свежие, лук репч., масло раст.)	акп	60	0,55	7,45	2,09	78,12
Суп Крестьянский (с крупой)	98/2005	200	4,00	4,40	8,24	146,50
Ленивые голубцы в сметанно-томатном соусе	акп	200	13,40	18,00	13,85	280,00
Напиток из шиповника	акп	200	0,68	0,00	21,25	89,66
Хлеб пшеничный		30	2,43	0,36	14,64	72,60
Хлеб ржаной		30	3,90	0,90	12,00	75,00
Итого за обед			24,96	31,11	92,07	741,88

Фото блюда



## Пятница

### 1 Вариант

Наименование блюда	№ рец.	Выход, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Калории, ккал
Салат из кукурузы (кукуруза конс., огурцы свеж., лук репч, яйцо, масло раст.)	акп	60	2,19	7,84	3,40	89,94
Свекольник со сметаной	акп	200/10	3,36	3,93	13,04	101,08
Плов из птицы	акп	200	12,50	14,50	33,70	328,40
Компот из свежемороженой клюквы	акп	200	0,16	0,00	22,12	87,91
Хлеб пшеничный		30	2,43	0,36	14,64	72,60
Хлеб ржаной		30	3,90	0,90	12,00	75,00
Итого за обед			24,54	27,53	101,00	754,93

Фото блюда



### 2 Вариант

Наименование блюда	№ рец.	Выход, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Калории, ккал
Салат «Огурчик с яйцом»	акп	60	1,92	8,55	1,73	92,14
Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	84/2005	200/10	3,28	4,24	11,84	84,40
Гуляш из птицы	акп	100	13,70	7,00	9,10	88,30
Рис отварной с овощами	акп	150	3,33	6,00	33,33	201,16
Компот из свежемороженой вишни	акп	200	0,29	0,13	23,46	94,32
Хлеб пшеничный		30	2,43	0,36	14,64	72,60
Хлеб ржаной		30	3,90	0,90	12,00	75,00
Итого за обед			28,85	27,18	106,10	707,92

Фото блюда

