МБОУ "СОШ№1 Р.П.ЛИНЕВО ИМЕНИ Ф. И. Кулиша» _____ И. А. Ищенко

Начальные классы 01.11.2026г.-29.05.2027г.

Возрастная категория:от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся:Без особенностей

Характеристика питающихся:Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса г.	Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	Эн. ценность ккал
	Неделя 1 Понедельник					
	Обед					
54-3з	Помидор в нарезке	100	1.1	0.2	3.8	21.4
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	200	2.9	5.4	5.3	80.7
54-11м	Плов из отварной говядины	250	19.1	18.4	48.2	435.3
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	3	13.4
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
	Итого за Обед	**830**	**28.9**	**24.9**	**95.8**	**722.8**
	Итого за день	**830**	**28.9**	**24.9**	**95.8**	**722.8**
	Неделя 1 Вторник					
	Обед					
54-4з	Перец болгарский в нарезке	100	1.3	0.1	4.9	25.7
54-25с	Суп гороховый (вариант 2)	200	5.1	2.6	14.6	101.6
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4
54-10м	Капуста тушеная с мясом	150	16.5	16.5	10	254.5
54-6хн	Компот из вишни	200	0.3	0.1	10.2	42.8
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого за Обед	**860**	**30.9**	**25.1**	**89**	**704.6**
	Итого за день	**860**	**30.9**	**25.1**	**89**	**704.6**
	Неделя 1 Среда					
	Обед					
54-28з	Свекла отварная дольками	100	1.5	0.1	8.7	42
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	2.9	5.4	9.7	98.9
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-5м	Котлета из курицы	100	19.1	4.3	13.6	169.7
Пром.	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
	Итого за Обед	**850**	**37**	**15.9**	**130.3**	**812.8**
	Итого за день	**850**	**37**	**15.9**	**130.3**	**812.8**
	Неделя 1 Четверг					
	Обед					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	40	9.3	11.8	0	143.3
54-2з	Огурец в нарезке	100	0.8	0.1	2.5	14.1
54-11с	Суп крестьянский с крупой (крупа рисовая)	200	3.1	4.5	10.9	96.3
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-3р	Котлета рыбная (минтай)	100	14	2.7	8.6	114.3
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
	Итого за Обед	**880**	**42.2**	**26.4**	**109.2**	**842.6**
	Итого за день	**880**	**42.2**	**26.4**	**109.2**	**842.6**
	Неделя 1 Пятница					
	Обед					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1.6	10.1	9.6	135.9
54-22м	Рагу из курицы	200	21	7	17.5	217.4
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9
Пром.	Булочка с повидлом	50	4	7	28	191
Пром.	Яблоко	200	0.8	0.8	19.6	88.8

Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого за Обед	**855**	**38.5**	**30.3**	**131.7**	**953**
	Итого за день	**855**	**38.5**	**30.3**	**131.7**	**953**
	Неделя 2 Понедельник					
	Обед					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-2з	Огурец в нарезке	100	0.8	0.1	2.5	14.1
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	200	2.9	5.4	5.3	80.7
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	3	13.4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
Пром.	Тефтели "По-домашнему"	90	11.4	11.9	6.2	177.5
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Обед	**850**	**33.2**	**32.1**	**85.3**	**762**
	Итого за день	**850**	**33.2**	**32.1**	**85.3**	**762**
	Неделя 2 Вторник					
	Обед					
54-4з	Перец болгарский в нарезке	100	1.3	0.1	4.9	25.7
54-9с	Суп фасолевый	200	5.2	4.3	14	115.9
54-6о	Яйцо вареное	40	4.8	4	0.3	56.6
ДП-5г	Картофель дольками запеченный с овощами	150	3.4	7.8	25.4	185.3
54-10м	Капуста тушеная с мясом	150	16.5	16.5	10	254.5
54-6хн	Компот из вишни	200	0.3	0.1	10.2	42.8
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
	Итого за Обед	**930**	**38.1**	**33.7**	**106.2**	**880.1**
	Итого за день	**930**	**38.1**	**33.7**	**106.2**	**880.1**
	Неделя 2 Среда					
	Обед					
54-3з	Помидор в нарезке	100	1.1	0.2	3.8	21.4
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	40	9.3	11.8	0	143.3
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	2.9	5.4	9.7	98.9
54-6г	Рис отварной	200	4.8	6.4	48.6	271.4
54-5м	Котлета из курицы	90	17.2	3.9	12.2	152.7
54-2соус	Соус белый основной	20	0.3	0.7	0.8	10.9
Пром.	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
	Итого за Обед	**940**	**43.2**	**29.5**	**136.7**	**984.5**
	Итого за день	**940**	**43.2**	**29.5**	**136.7**	**984.5**
	Неделя 2 Четверг					
	Обед					
54-13з	Салат из свеклы отварной	100	1.3	4.5	7.6	76.1
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-11с	Суп крестьянский с крупой (крупа рисовая)	200	3.1	4.5	10.9	96.3
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
1	Сосиски,сардельки отварные	75	15.5	31.5	0.5	348.2
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
	Итого за Обед	**835**	**36.1**	**55.5**	**94.1**	**1020.5**
	Итого за день	**835**	**36.1**	**55.5**	**94.1**	**1020.5**
	Неделя 2 Пятница					
	Обед					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	40	9.3	11.8	0	143.3
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1.6	10.1	9.6	135.9
54-22м	Рагу из курицы	250	26.2	8.8	21.9	271.7

54-2хн	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Яблоко	200	0.8	0.8	19.6	88.8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
	Итого за Обед	**870**	**44.5**	**32.4**	**102.2**	**878.6**
	Итого за день	**870**	**44.5**	**32.4**	**102.2**	**878.6**