

# 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

