

Утверждаю

Директор

ГБОУ «ЦСЮ «Самбо-70» Москомспорта

Соломатин С.В.

«26» сентября 2013

Типовое меню

для учащихся 1- 4 классов

в ГБОУ «Центра спорта и образования «Самбо-70» Москомспорта

1-ая неделя	Четверг											
Завтрак	Запеканка творожная с вареньем	100/20	23,10	14,55	18,90	307,50	0,60	0,15	0,45	190,95	1,05	267
	Печенье	до 50	10,25	5,75	33,00	235,00	28,00	0,00	1,00	7,75	1,00	509
	Мандарин	140/112	1,12	0,28	10,50	53,20	53,20	0,04	0,08	49,00	0,14	458
	Чай с сахаром	200/10	0,20	0,06	10,20	42,00	0,10	0,00	0,00	12,90	0,60	430
Итого			34,67	20,64	72,60	637,70	81,90	0,19	1,53	260,60	2,79	
Обед	Винегрет овощной	60	1,56	9,78	6,84	126,60	5,30	0,00	0,00	12,30	0,30	72
	Рассольник ленинградский с отварными курами	250\25	7,35	8,53	13,18	158,00	6,10	0,10	0,20	24,50	4,60	104
	Печень по-строгановски	100	15,70	8,40	5,10	150,00	8,22	0,22	0,22	33,60	4,90	302
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,55	7,65	40,50	264,00	0,00	0,15	0,15	14,25	4,50	353
	Компот из кураги	200	0,60	0,20	26,60	110,00	1,20	0,00	0,00	78,20	3,80	681
	Хлеб пшеничный	35	2,80	0,84	18,71	95,55	0,00	0,19	0,19	51,80	0,89	480
	Хлеб ржано-пшенич.	20	1,31	0,20	9,25	44,20	0,00	0,13	0,07	0,00	0,00	481
Итого			37,87	35,60	120,18	948,35	20,82	0,79	0,83	214,65	18,99	
Всего за день			72,54	56,24	192,78	1586,05	102,72	0,98	2,36	475,25	21,78	
1-ая неделя	Пятница											
Завтрак	Макаронаты отварные с сыром	150	4,50	5,85	21,15	165,00	0,15	0,00	0,00	135,60	0,90	247
	Напиток кисломолочный	до 100	4,60	4,60	16,60	85,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	462
	Чай с лимоном	200\10\7	0,20	0,06	10,20	42,00	0,10	0,00	0,00	12,90	0,60	431
	Вафли	до 50	3,20	9,32	25,60	197,20	19,00	0,00	1,00	5,60	1,20	508
	Яблоко	180	0,36	0,36	8,82	39,60	12,60	0,00	0,00	28,80	3,87	458
Итого			12,86	20,19	82,37	528,80	31,85	0,00	1,00	182,90	6,57	
Обед	Салат из цветной капусты с огурцами и помидорами	60	0,42	9,12	1,02	87,60	5,30	0,00	0,00	12,30	0,30	36
	Суп из овощей с отварными курами	250\25	7,10	8,78	8,68	143,00	16,60	0,10	0,10	36,60	1,70	109
	Тефтели школьные с соусом	100/50	8,85	10,80	11,25	178,50	0,00	0,00	0,20	13,60	1,00	319

	Рис припущенный	100	2,30	3,90	18,30	117,00	0,00	0,00	0,00	0,80	0,00	356
	Компот из яблок	200	0,20	0,20	17,80	74,00	4,00	0,00	0,00	16,80	1,40	409
	Хлеб пшеничный	35	2,80	0,84	18,71	95,55	0,00	0,19	0,19	51,80	0,89	480
	Хлеб ржано-пшенич.	20	1,31	0,20	9,25	44,20	0,00	0,13	0,07	0,00	0,00	481
	Итого		22,98	33,84	85,01	739,85	26,10	0,42	0,56	131,90	5,29	
	Всего за день		35,84	54,03	167,38	1268,65	57,95	0,42	1,56	314,80	11,86	
2-ая неделя	Понедельник											
Завтрак	Блинчики с фруктовой начинкой	2\70	5,18	3,36	26,04	155,40	4,00	0,20	0,00	14,00	2,80	468
	Мандарин	140\112	0,56	0,14	5,25	24,50	14,00	0,00	0,00	32,00	4,30	458
	Зефир	20	0,17	0,01	15,77	65,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	507
	Чай с сахаром	200\10	0,20	0,06	10,00	42,00	0,10	0,00	0,00	12,90	0,60	430
	Итого		6,11	3,57	57,06	287,10	18,30	0,20	0,00	58,90	7,70	
Обед	Салат из свежих овощей	60	0,54	9,48	1,56	93,60	7,29	0,00	0,00	8,49	0,39	38
	Юшка картофельная с кабачками, помидорами и отварным мясом	250\25	8,60	10,87	14,25	188,25	12,00	0,10	0,10	52,29	1,10	112/289
	Шницель рубленый школьный	100	13,70	8,60	12,00	186,00	0,00	0,00	0,20	13,60	1,00	311
	Капуста цветная отварная	150\7,5	8,70	8,70	6,00	100,50	58,80	0,15	0,15	31,65	1,80	162
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	4,00	0,20	0,00	14,00	2,80	407
	Хлеб пшеничный	35	2,80	0,84	18,71	95,55	0,00	0,19	0,19	51,80	0,89	480
	Хлеб ржано-пшенич.	20	1,31	0,20	9,25	44,20	0,00	0,13	0,07	0,00	0,00	481
	Итого		36,65	38,89	81,97	800,10	82,09	0,77	0,71	171,83	7,98	
	Всего за день		42,76	42,46	139,03	1087,20	100,39	0,97	0,71	230,73	15,68	
2-ая неделя	Вторник											
Завтрак	Запеканка творожная с вареньем	100/20	23,10	14,55	18,90	307,50	0,60	0,15	0,45	190,95	1,05	267
	Напиток кисломолочный	до 100	4,60	4,60	16,60	85,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	462
	Апельсин	180\144	0,81	0,18	7,29	34,20	12,60	0,00	0,00	28,80	3,87	458
	Какао с молоком	200	4,00	4,00	16,00	116,00	14,40	0,30	0,60	274,50	0,10	434
	Итого		32,51	23,33	58,79	542,70	27,60	0,45	1,05	494,25	5,02	

Обед	Салат из огурцов, помидоров и сладкого перца	60	0,60	8,04	1,86	82,20	5,79	0,00	0,00	13,20	0,49	40
	Рассольник ленинградский с фрикаделькой	250\25	9,70	7,88	21,50	203,25	6,60	0,10	0,10	25,80	0,80	115
	Рыба, тушенная в томате с овощами	125	0,75	6,75	6,45	90,00	0,14	0,00	0,14	132,71	0,28	274
	Картофельное пюре	150	5,70	6,75	13,80	210,00	3,60	0,15	0,15	35,25	0,75	362
	Компот из вишни	200	0,40	0,40	18,00	78,00	0,00	0,00	0,00	8,10	0,00	409
	Хлеб пшеничный	35	2,80	0,84	18,71	95,55	0,00	0,19	0,19	51,80	0,89	480
	Хлеб ржано-пшенич.	20	1,31	0,20	9,25	44,20	0,00	0,13	0,07	0,00	0,00	481
Итого			21,26	30,86	89,57	803,20	16,13	0,57	0,65	266,86	3,21	
Всего за день			53,77	54,19	148,36	1345,90	43,73	1,02	1,70	761,11	8,23	
2-ая неделя	Среда											
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,56	7,00	20,80	172,00	2,10	0,10	0,20	199,20	0,60	133
	Кефир	до 204	11,40	6,00	15,60	158,00	2,00	0,54	0,12	40,00	0,20	439
	Банан	220/154	3,30	1,10	46,20	211,20	22,00	0,11	0,09	17,60	1,32	458
	Чай с лимоном	200/10/7	0,20	0,06	10,00	42,00	0,10	0,00	0,00	12,90	0,60	430
	Хлеб пшеничный	35	2,80	0,84	18,71	95,55	0,00	0,19	0,19	51,80	0,89	480
Итого			24,26	15,00	111,31	678,75	26,20	0,94	0,60	321,50	3,61	
Обед	Салат из свеклы с растительным маслом	60	1,00	4,10	5,60	62,50	5,79	0,00	0,00	13,20	0,49	555
	Суп крестьянский с фрикаделькой	250\25	7,10	9,03	14,43	191,00	7,00	0,00	0,00	37,60	0,60	108
	Куры тушеные с овощами	100/50	22,80	11,63	4,80	212,50	0,14	0,00	0,14	132,71	0,28	343
	Рис припущенный	150	3,60	5,85	27,45	175,50	0,00	0,00	0,00	1,20	0,45	356
	Компот из яблок	200	0,20	0,20	17,80	74,00	4,20	0,00	0,00	16,80	1,40	409
	Хлеб пшеничный	35	2,80	0,84	18,71	95,55	0,00	0,19	0,19	51,80	0,89	480
	Хлеб ржано-пшенич.	20	1,31	0,20	9,25	44,20	0,00	0,13	0,07	0,00	0,00	481
Итого			38,81	31,85	98,04	855,25	17,13	0,32	0,40	253,31	4,11	
Всего за день			63,07	46,85	209,35	1534,00	43,33	1,26	1,00	574,81	7,72	

2-ая неделя	Четверг											
Завтрак	Омлет с ветчиной	100/3	17,55	22,50	2,55	277,50	0,38	0,00	0,57	117,18	2,70	255
	Кофейный напиток с молоком	200	2,80	3,20	14,80	100,00	22,60	0,30	0,40	125,50	0,10	433
	Хлеб пшеничный	35	2,80	0,84	18,71	95,55	0,00	0,19	0,19	51,80	0,89	480
	Апельсин	180/144	0,81	0,18	7,29	34,20	12,60	0,00	0,00	28,80	3,87	458
	Йогурт питьевой	до110	5,00	3,00	7,80	79,00	1,00	0,27	0,06	200,00	0,10	462
Итого			28,96	29,72	51,15	586,25	36,58	0,76	1,22	523,28	7,66	
Обед	Салат из свежих огурцов	60	0,42	9,12	1,02	87,60	5,30	0,00	0,00	12,30	0,30	36
	Уха ростовская	250	12,75	6,50	15,75	172,50	22,20	0,10	0,20	100,30	2,70	119
	Тефтели школьные с соусом	100\50	8,85	10,80	11,25	178,50	0,00	0,00	0,20	13,60	1,00	319
	Макароны отв	150	5,10	5,85	23,55	166,50	0,00	0,00	0,00	20,70	0,60	359
	Компот из смородины	200	0,60	0,20	16,00	68,00	0,00	0,00	0,00	8,10	0,00	415
	Хлеб пшеничный	35	2,80	0,84	18,71	95,55	0,00	0,19	0,19	51,80	0,89	480
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,31	0,20	9,25	44,20	0,00	0,13	0,07	0,00	0,00	481
Итого			31,83	33,51	95,53	812,85	27,50	0,42	0,66	206,80	5,49	
Всего за день			60,79	63,23	146,68	1399,10	64,08	1,18	1,88	730,08	13,15	
2-ая неделя	Пятница											
Завтрак	Каша рисовая молочная	200/6	6,40	11,00	39,20	288,00	2,10	0,10	0,20	199,20	0,60	222
	Вафли	до 50	3,20	9,32	25,60	197,20	19,00	0,00	1,00	5,60	1,20	508
	Хлеб пшеничный	35	2,80	0,84	18,71	95,55	0,00	0,19	0,19	51,80	0,89	480
	Чай с сахаром	200/10	0,20	0,06	10,20	42,00	0,10	0,00	0,00	12,90	0,60	430
	Мандарин	140/112	0,56	0,14	5,25	24,50	14,00	0,00	0,00	32,00	4,30	458
Итого			13,16	21,36	98,96	647,25	35,20	0,29	1,39	301,50	7,59	
Обед	Салат из зеленого горошка с морковью и сыром	60	3,37	5,19	2,95	74,28	103,87	0,02	0,02	103,87	0,37	548
	Щи из свежей капусты и отв курами	250\25	13,26	14,80	7,68	240,70	22,20	0,10	0,20	100,30	2,70	96
	Азу из говядины	100	15,30	16,50	5,90	233,00	0,50	0,00	0,13	27,06	1,20	300
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,55	7,65	40,50	264,00	0,00	0,15	0,15	14,25	4,50	353

3-ая неделя	Черверг											
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	200\6	4,30	6,00	27,70	186,00	2,10	0,10	0,20	199,20	0,60	221
	Йогурт	до125	2,90	3,00	3,60	53,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	463
	Чай с сахаром	200/10	0,20	0,06	10,20	42,00	0,10	0,00	0,00	12,90	0,60	430
	Хлеб пшеничный	35	2,80	0,84	18,71	95,55	0,00	0,19	0,19	51,80	0,89	480
	Яблоко	180	0,36	0,36	8,82	39,60	12,60	0,00	0,00	28,80	3,87	458
Итого			10,56	10,26	69,03	416,15	14,80	0,29	0,39	292,70	5,96	
Обед	Салатиз помидоров сладкого перца и огурца	60	1,56	9,78	6,84	121,80	5,30	0,00	0,00	12,30	0,30	72
	Рассольник ленинградский с фрикаделькой	250\25	7,35	8,53	13,18	158,00	6,10	0,10	0,20	24,50	4,60	104
	Мясо тушеное	100	11,00	23,38	5,00	280,00	1,12	0,00	1,12	13,37	2,38	292
	Картофель отварной	150	3,30	4,95	25,70	160,50	14,14	10,06	0,16	14,67	1,43	160
	Компот из кураги	200	0,60	0,20	26,60	110,00	1,20	0,00	0,00	78,20	3,80	681
	Хлеб пшеничный	35	2,80	0,84	18,71	95,55	0,00	0,19	0,19	51,80	0,89	480
	Хлеб ржано-пшенич.	20	1,31	0,20	9,25	44,20	0,00	0,13	0,07	0,00	0,00	481
Итого			27,92	47,88	105,28	970,05	27,86	10,48	1,74	194,84	13,40	
Всего за день			38,48	58,14	174,31	1386,20	42,66	10,77	2,13	487,54	19,36	
3-ая неделя	Пятница											
Завтрак	Помидор свежий	30	0,90	9,54	2,64	100,20	11,00	0,00	0,00	9,90	0,50	37
	Котлеты мясные паровые	70\3,5	11,27	11,48	4,62	167,30	0,60	0,10	0,10	29,40	1,50	308
	Капуста тушеная	100	1,80	3,30	4,50	72,00	11,10	0,00	0,00	55,20	0,80	170
	Апельсин	180/144	0,81	0,18	7,29	34,20	12,60	0,00	0,00	28,80	3,87	458
	Хлеб пшеничный	35	2,80	0,84	18,71	95,55	0,00	0,19	0,19	51,80	0,89	480
	Чай с сахаром	200\10	0,20	0,06	10,00	42,00	0,10	0,00	0,00	12,90	0,60	430
Итого			17,78	25,40	47,76	511,25	35,40	0,29	0,29	188,00	8,16	
Обед	Винегрет овощной	60	8,60	10,87	14,25	188,25	12,00	0,10	0,10	52,29	1,10	72
	Юшка картофельная с кабачками, помидорами и отварным мясом	250\25	8,60	10,87	14,25	188,25	12,00	0,10	0,10	52,29	1,10	112/289
	Язык отварной	80	21,84	16,40	0,72	237,60	55,80	0,15	0,15	104,40	2,54	290
	Рис припущенный	150	3,60	5,85	27,45	175,50	0,00	0,00	0,00	1,20	0,45	356

	Компот из вишни	200	0,40	0,40	18,00	78,00	0,00	0,00	0,00	8,10	0,00	409
	Хлеб пшеничный	35	2,80	0,84	18,71	95,55	0	0,19	0,19	51,80	0,89	480
	Хлеб ржано-пшенич.	20	1,31	0,20	9,25	44,20	0,00	0,13	0,07	0,00	0,00	481
Итого			47,15	45,43	102,63	1007,35	79,80	0,67	0,61	270,08	6,08	
Всего за день			64,93	70,83	150,39	1518,60	115,20	0,96	0,90	458,08	14,24	
4-ая неделя	Понедельник											
Завтрак	Каша молочная манная	200\6	4,30	6,00	27,70	186,00	2,10	0,10	0,20	199,20	0,60	221
	Чай с сахаром	200\10	0,20	0,06	10,00	42,00	0,10	0,00	0,00	12,90	0,60	430
	Йогурт питьевой	до110	5,00	3,00	7,80	79,00	1,00	0,27	0,06	200,00	0,10	462
	Яблоко	180	0,36	0,36	8,82	39,60	12,60	0,00	0,00	28,80	3,87	458
	Хлеб пшеничный	35	2,80	0,84	18,71	95,55	0,00	0,19	0,19	51,80	0,89	480
Итого			12,66	10,26	73,03	442,15	15,80	0,56	0,45	492,70	6,06	
Обед	Салат из помидоров, огурцов с перцем сладким .	60	0,60	8,04	1,86	82,20	5,79	0,00	0,00	13,20	0,49	40
	Суп с крупой и отварным мясом	250\25	9,60	9,13	16,50	185,75	6,75	0,08	0,08	89,83	1,08	129
	Шницель рубленый школьный	100\5	13,74	12,73	12,04	223,40	0,00	0,00	0,20	13,60	1,00	311
	Макаронны отв	150	5,10	5,85	23,55	166,50	0,00	0,00	0,00	20,70	0,60	359
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	4,00	0,20	0,00	14,00	2,80	407
	Хлеб пшеничный	35	2,80	0,84	18,71	95,55	0,00	0,19	0,19	51,80	0,89	480
	Хлеб ржано-пшенич.	20	1,31	0,20	9,25	44,20	0,00	0,13	0,07	0,00	0,00	481
Итого			34,15	36,99	102,11	889,60	16,54	0,60	0,54	203,13	6,86	
Всего за день			46,81	47,25	175,14	1331,75	32,34	1,16	0,99	695,83	12,92	
4-ая неделя	Вторник											
Завтрак	Макаронны отварные с сыром	150	4,50	5,85	21,15	165,00	0,15	0,00	0,00	135,60	0,90	247
	Йогурт питьевой	до110	5,00	3,00	7,80	79,00	1,00	0,27	0,06	200,00	0,10	462
	Банан	220/154	3,30	1,10	46,20	211,20	22,00	0,11	0,09	17,60	1,32	458
	Кофейный напиток с молоком	200	2,80	3,20	14,80	100,00	22,60	0,30	0,40	125,50	0,10	433
Итого			15,60	13,15	89,95	555,20	45,75	0,68	0,55	478,70	2,42	

4-ая неделя	Четверг											
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,56	7,00	20,80	172,00	2,10	0,10	0,20	199,20	0,60	133
	Кефир	до 204	11,27	11,48	4,62	167,30	0,60	0,10	0,10	29,40	1,50	308
	Какао с молоком	200	4,00	4,00	16,00	116,00	14,40	0,30	0,60	274,50	0,10	434
	Вафли.	до 50	3,20	9,32	25,60	197,30	19,00	0,00	1,00	5,60	1,20	508
	Яблоко	180	0,56	0,14	5,25	24,50	14,00	0,00	0,00	32,00	4,30	458
Итого			25,59	31,94	72,27	677,10	50,10	0,50	1,90	540,70	7,70	
Обед												
	Салат из свежих помидоров	60	0,54	9,48	1,56	93,60	7,29	0,00	0,00	8,49	0,39	38
	Щи из свежей капусты и отварными курами	250\25	14,81	10,29	3,63	186,84	22,20	0,10	0,20	100,30	2,70	589
	Котлета из филе индейки рубленая	100/5	17,82	18,81	18,70	327,80	0,00	0,00	0,22	14,96	1,10	347
	Рис припущенный	150	4,32	7,02	32,94	210,60	0,00	0,00	0,00	1,44	0,54	356
	Компот из смородины	200	2,80	0,84	18,71	95,55	0,00	0,19	0,19	51,80	0,89	480
	Хлеб пшеничный	35	1,31	0,20	9,25	44,20	0,00	0,13	0,07	0,00	0,00	481
Итого	Хлеб ржано-пшенич.	20	41,60	46,64	84,79	958,59	29,49	0,42	0,68	176,99	5,62	
Всего за день			67,19	78,58	157,06	1635,69	79,59	0,92	2,58	717,69	13,32	
4-ая неделя												
Завтрак	Пятница											253
	Омлет натуральный, запеченный	100	15,00	19,50	4,05	244,50	0,37	0,00	0,57	117,18	2,70	4
	Бутерброд с сыром и маслом	20/30/10	4,16	8,00	8,66	123,52	0,00	0,00	0,10	181,20	0,60	458
	Мандарин	140/112	0,36	0,36	8,82	39,60	12,60	0,00	0,00	28,80	3,87	430
	Чай с сахаром	200/10	0,20	0,06	10,00	42,00	0,10	0,00	0,00	12,90	0,60	
Итого			19,72	27,92	31,53	449,62	13,07	0,00	0,67	340,08	7,77	
Обед												538
	Салат из цв.капусты с огурцами и помидорами с растит. маслом	60	0,88	6,10	2,13	67,08	21,90	0,15	0,00	18,97	0,45	117
	Уха ростовская	250	8,00	3,00	18,75	135,00	8,10	0,10	0,10	107,80	1,30	119
	Рагу из птицы	250	12,75	6,50	15,75	172,50	22,20	0,10	0,20	100,30	2,70	415
	Компот из вишни	200	0,60	0,20	16,00	68,00	0,00	0,00	0,00	8,10	0,00	409

	Хлеб пшеничный	35	0,40	0,40	18,00	78,00	0,00	0,00	0,00	8,10	0,00	481
	Хлеб ржано-пшенич.	20	1,31	0,20	9,25	44,20	0	0,13	0,07	0,00	0,00	
Итого			23,94	16,40	79,88	564,78	52,20	0,48	0,37	243,27	4,45	
Всего за день			43,66	44,32	111,41	1014,40	65,27	0,48	1,04	583,35	12,22	

Сезонные замены:

Салат из моркви и зеленого горошка №548, Салат из моркови с растительным маслом №52, допускается заменять на Салат" Степной" №41, Винегрет овощной №72, Салат из свежих огурцов №36