

Основное

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 1 Понедельник					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	250	10.7	14.1	42.9	341
54-45гн	Чай с сахаром	200	0.1	0	5.2	21.4
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Итого за Завтрак	640	22.8	23.9	87.4	654.9
	Обед					
54-10з	Салат из капусты с овощами	100	2.8	6.7	2.8	83.3
54-21с	Суп картофельный с рыбой (треска)	200	8.4	2.5	14.6	114.5
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	100	14.5	14.6	8.1	221.9
54-3соус	Соус красный основной	50	1.6	1.2	4.5	35.3
54-3хн	Компот из чернослива	200	0.5	0.2	19.4	81.3
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
	Итого за Обед	910	38.8	31.6	115.4	901.7
	Итого за день	1550	61.6	55.5	202.8	1556.6
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-1к	Каша жидкая молочная кукурузная	250	7.4	7.3	41.2	259.8
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Груша	100	0.4	0.3	10.3	45.5
	Итого за Завтрак	620	17.2	18.9	93.6	612.4
	Обед					
54-11з	Салат из моркови и яблок	100	0.9	10.2	7.1	123.8
54-22с	Борщ с капустой и картофелем	200	4.3	3.5	7.5	78.3
54-6г	Рис отварной	150	3.6	4.8	36.4	203.5
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13.9	7.4	6.3	147.3
54-4хн	Компот из изюма	200	0.4	0.1	18.3	75.9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0.7	20	102.5
	Итого за Обед	870	31.7	27.2	125.1	871.9
	Итого за день	1490	48.9	46.1	218.7	1484.3
	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					
54-6к	Каша вязкая молочная пшенная	200	8.3	10.1	37.6	274.9
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Повидло яблочное	20	0.1	0	13	52.3

Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
	Итого за Завтрак	580	16.1	12.2	109.7	613.2
	Обед					
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	5.1	3.1	62.4
54-9с	Суп фасолевый	200	6.8	4.6	14.4	125.9
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	150	4.4	5.3	30.5	187.1
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14.1	5.8	4.4	126.4
54-25хн	Кисель из клюквы	200	0.1	0	14	56.8
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0.7	20	102.5
	Итого за Обед	870	35	22	115.9	801.7
	Итого за день	1450	51.1	34.2	225.6	1414.9
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
54-1г	Запеканка из творога	200	39.5	14.2	28.9	401.7
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Повидло яблочное	20	0.1	0	13	52.3
	Итого за Завтрак	580	45.3	14.9	85.9	659.2
	Обед					
54-34з	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100	2.8	7.2	10.4	117.2
54-8с	Суп гороховый	200	6.7	4.6	16.3	133.1
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-23м	Биточек из курицы	100	19.1	4.3	13.4	168.6
54-3соус	Соус красный основной	20	0.7	0.5	1.8	14.1
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 ржаной	60	4	0.7	20	102.5
	Итого за Обед	890	46.3	24.2	137.2	951.4
	Итого за день	1470	91.6	39.1	223.1	1610.6
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-21к	Каша вязкая молочная ячневая	200	7.2	9.3	34.1	249
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	35
	Итого за Завтрак	590	19.8	19	77.7	560
	Обед					
54-28з	Свекла отварная дольками	100	1.5	0.1	8.7	42
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4.7	5.6	5.7	92.2
54-1г	Макароньы отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	100	14.5	14.6	8.1	221.9
Пром.	Сок виноградный	200	0.6	0.4	32.6	136.4
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0.7	20	102.5

	Итого за Обед	870	35.2	26.8	137.4	932.4
	Итого за день	1460	55	45.8	215.1	1492.4
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-13к	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8.1	9.2	38.6	270.3
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Груша	150	0.6	0.5	15.5	68.3
	Итого за Завтрак	620	17.3	20.4	94.9	631.3
	Обед					
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1.6	10.1	9.6	135.9
54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	200	5.1	5.8	10.8	115.6
54-12м	Плов с курицей	250	34	10.1	41.5	393.3
54-4хн	Компот из изюма	200	0.4	0.1	18.3	75.9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0.7	20	102.5
	Итого за Обед	870	49.7	27.3	129.7	963.8
	Итого за день	1490	67	47.7	224.6	1595.1
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-26к	Каша жидкая молочная рисовая	250	5.7	7.2	30.3	209
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого за Завтрак	640	17.9	17.1	76.2	529.4
	Обед					
54-11з	Салат из моркови и яблок	100	0.9	10.2	7.1	123.8
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4.8	2.2	15.5	100.9
54-27м	Капуста тушеная с мясом птицы	250	21	10.3	13	228.7
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0.7	20	102.5
	Итого за Обед	870	35.8	23.9	104.9	777.5
	Итого за день	1510	53.7	41	181.1	1306.9
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
54-19к	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6.9	5.7	22.3	167.8
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Повидло абрикосовое	20	0.1	0	12.8	51.4
	Итого за Завтрак	630	17.2	9.9	85.2	498
	Обед					

54-6з	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	100	2.3	11	3.6	122.5
54-11с	Суп крестьянский с крупой (крупя рисовая)	200	5	5.8	11.3	116.9
54-21г	Горошница	200	19.3	1.8	45	273.1
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13.9	7.4	6.3	147.3
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0.7	20	102.5
	Итого за Обед	720	49.1	27.2	115.7	902.9
	Итого за день	1350	66.3	37.1	200.9	1400.9
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-27к	Каша жидкая молочная манная	250	6.7	7.2	31.6	217.8
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Груша	100	0.4	0.3	10.3	45.5
	Итого за Завтрак	620	15.7	18.2	82.7	556
	Обед					
54-13з	Салат из свеклы отварной	100	1.3	4.5	7.6	76.1
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	200	8.6	6.1	13.9	144.9
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	250	31	7.8	22	282
54-22хн	Кисель из вишни	200	0.2	0	12.9	52.9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0.7	20	102.5
	Итого за Обед	870	49.7	19.6	105.9	799
	Итого за день	1490	65.4	37.8	188.6	1355
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-16к	Каша "Дружба"	250	6.2	7.4	30	211.2
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
	Итого за Завтрак	620	14	16.8	89.2	563.3
	Обед					
54-11з	Салат из моркови и яблок	100	0.9	10.2	7.1	123.8
54-19с	Борщ с фасолью	200	3.1	5.1	12.3	107.5
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	100	14.5	14.6	8.1	221.9
54-3хн	Компот из чернослива	200	0.5	0.2	19.4	81.3
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0.7	20	102.5
	Итого за Обед	870	35.8	37.6	132.3	1011.3
	Итого за день	1490	49.8	54.4	221.5	1574.6