

## 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
	<b>Неделя 1 Понедельник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
54-6к	Каша вязкая молочная пшеничная	180	7.5	9.1	33.9	247.4
54-6о	Яйцо вареное	40	4.8	4	0.3	56.6
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Банан	150	2.3	0.8	31.5	141.8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>620</b>	<b>21.7</b>	<b>20</b>	<b>86.9</b>	<b>614.6</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>620</b>	<b>21.7</b>	<b>20</b>	<b>86.9</b>	<b>614.6</b>
	<b>Неделя 1 Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-4м	Котлета из говядины	65	11.9	11.3	10.7	191.9
54-32хн	Компот из свежих яблок	150	0.1	0.1	7.4	31.2
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Яблоко	150	0.6	0.6	14.7	66.6
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>555</b>	<b>23.8</b>	<b>18.6</b>	<b>88.4</b>	<b>617.2</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>555</b>	<b>23.8</b>	<b>18.6</b>	<b>88.4</b>	<b>617.2</b>
	<b>Неделя 1 Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-12м	Плов с курицей	200	27.2	8.1	33.2	314.6
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Апельсин	150	1.4	0.3	12.2	56.7
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>590</b>	<b>36.3</b>	<b>12.2</b>	<b>77.6</b>	<b>565.5</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>590</b>	<b>36.3</b>	<b>12.2</b>	<b>77.6</b>	<b>565.5</b>
	<b>Неделя 1 Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-21г	Горошница	150	14.5	1.3	33.8	204.8
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	90	12.5	6.7	5.7	132.5
54-3соус	Соус красный основной	30	1	0.7	2.7	21.2
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Яблоко	150	0.6	0.6	14.7	66.6
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>650</b>	<b>31.4</b>	<b>9.5</b>	<b>91.5</b>	<b>576.4</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>650</b>	<b>31.4</b>	<b>9.5</b>	<b>91.5</b>	<b>576.4</b>
	<b>Неделя 1 Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
54-27к	Каша жидкая молочная манная	180	4.8	5.2	22.8	156.8
54-1о	Омлет натуральный	90	7.6	10.8	1.9	135.3
54-2гн	Чай с сахаром	150	0.1	0	4.8	20.1

Пром.	Яблоко	150	0.6	0.6	14.7	66.6
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>630</b>	<b>20.7</b>	<b>22.8</b>	<b>63.9</b>	<b>544.3</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>630</b>	<b>20.7</b>	<b>22.8</b>	<b>63.9</b>	<b>544.3</b>
	<b>Неделя 1 Суббота</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-9г	Рагу из овощей	150	2.9	7.5	13.6	133.3
54-4м	Котлета из говядины	75	13.7	13	12.3	221.4
54-25хн	Кисель из клюквы	200	0.1	0	14	56.8
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Апельсин	150	1.4	0.3	12.2	56.7
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>615</b>	<b>21.1</b>	<b>21.1</b>	<b>71.8</b>	<b>562</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>615</b>	<b>21.1</b>	<b>21.1</b>	<b>71.8</b>	<b>562</b>
	<b>Неделя 2 Понедельник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1г	Макароны отварные	100	3.5	3.3	21.9	131.2
54-2м	Гуляш из говядины	80	13.6	13.2	3.1	185.7
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Банан	150	2.3	0.8	31.5	141.8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>560</b>	<b>21.9</b>	<b>17.6</b>	<b>77.9</b>	<b>556.9</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>560</b>	<b>21.9</b>	<b>17.6</b>	<b>77.9</b>	<b>556.9</b>
	<b>Неделя 2 Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-10м	Капуста тушеная с мясом	180	19.8	19.8	12	305.5
54-25хн	Кисель из клюквы	200	0.1	0	14	56.8
Пром.	Апельсин	120	1.1	0.2	9.7	45.4
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>540</b>	<b>24</b>	<b>20.3</b>	<b>55.4</b>	<b>501.5</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>540</b>	<b>24</b>	<b>20.3</b>	<b>55.4</b>	<b>501.5</b>
	<b>Неделя 2 Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-4м	Котлета из говядины	70	12.8	12.2	11.5	206.7
54-3соус	Соус красный основной	30	1	0.7	2.7	21.2
54-45гн	Чай с сахаром	200	0.1	0	5.2	21.4
Пром.	Яблоко	150	0.6	0.6	14.7	66.6
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	40	3	0.3	19.7	93.8
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>640</b>	<b>25.7</b>	<b>20.1</b>	<b>89.7</b>	<b>643.4</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>640</b>	<b>25.7</b>	<b>20.1</b>	<b>89.7</b>	<b>643.4</b>
	<b>Неделя 2 Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-6г	Рис отварной	150	3.6	4.8	36.4	203.5
54-2м	Гуляш из говядины	80	13.6	13.2	3.1	185.7
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>570</b>	<b>22.2</b>	<b>18.8</b>	<b>100</b>	<b>658.5</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>570</b>	<b>22.2</b>	<b>18.8</b>	<b>100</b>	<b>658.5</b>

	<b>Неделя 2 Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1г	Макароны отварные	100	3.5	3.3	21.9	131.2
54-34м	Гуляш из отварной птицы	100	13.6	1.9	1.5	77.5
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Банан	200	3	1	42	189
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>640</b>	<b>23.3</b>	<b>6.6</b>	<b>91.7</b>	<b>519.4</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>640</b>	<b>23.3</b>	<b>6.6</b>	<b>91.7</b>	<b>519.4</b>
	<b>Неделя 2 Суббота</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	180	4.7	4.9	25.8	166.1
54-1о	Омлет натуральный	90	7.6	10.8	1.9	135.3
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Апельсин	125	1.1	0.3	10.1	47.3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>635</b>	<b>21.1</b>	<b>19.8</b>	<b>70</b>	<b>542.9</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>635</b>	<b>21.1</b>	<b>19.8</b>	<b>70</b>	<b>542.9</b>