

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	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
	Итого за Завтрак	620	21.7	20	86.9	614.6
	Итого за день	620	21.7	20	86.9	614.6
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
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
	Итого за Завтрак	555	23.8	18.6	88.4	617.2
	Итого за день	555	23.8	18.6	88.4	617.2
	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					
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
	Итого за Завтрак	590	36.3	12.2	77.6	565.5
	Итого за день	590	36.3	12.2	77.6	565.5
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
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
	Итого за Завтрак	650	31.4	9.5	91.5	576.4
	Итого за день	650	31.4	9.5	91.5	576.4
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
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
	Итого за Завтрак	630	20.7	22.8	63.9	544.3
	Итого за день	630	20.7	22.8	63.9	544.3
	Неделя 1 Суббота					
	Завтрак					
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
	Итого за Завтрак	615	21.1	21.1	71.8	562
	Итого за день	615	21.1	21.1	71.8	562
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
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
	Итого за Завтрак	560	21.9	17.6	77.9	556.9
	Итого за день	560	21.9	17.6	77.9	556.9
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
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
	Итого за Завтрак	540	24	20.3	55.4	501.5
	Итого за день	540	24	20.3	55.4	501.5
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
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
	Итого за Завтрак	640	25.7	20.1	89.7	643.4
	Итого за день	640	25.7	20.1	89.7	643.4
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
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
	Итого за Завтрак	570	22.2	18.8	100	658.5
	Итого за день	570	22.2	18.8	100	658.5

	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
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
	Итого за Завтрак	640	23.3	6.6	91.7	519.4
	Итого за день	640	23.3	6.6	91.7	519.4
	Неделя 2 Суббота					
	Завтрак					
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
	Итого за Завтрак	635	21.1	19.8	70	542.9
	Итого за день	635	21.1	19.8	70	542.9