

Меню приготавливаемых блюд 7-11 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

| № рецептуры | Название блюда | Масса | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность |
|-----------------------------|-------------------------------|------------|-------------|-------------|--------------|--------------|
| | | г. | г. | г. | г. | ккал |
| Неделя 1 Понедельник | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| 54-24к | Каша жидкая молочная пшенная | 200 | 8.3 | 10.1 | 37.6 | 274.9 |
| 54-2гн | Чай с сахаром | 200 | 0.2 | 0 | 6.4 | 26.8 |
| Пром. | Йогурт 2.5% | 100 | 3.4 | 2.5 | 5.5 | 58.1 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 50 | 3.8 | 0.4 | 24.6 | 117.2 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 50 | 3.3 | 0.6 | 16.7 | 85.4 |
| Итого за Завтрак | | 600 | 19 | 13.6 | 90.8 | 562.4 |
| Итого за день | | 600 | 19 | 13.6 | 90.8 | 562.4 |
| Неделя 1 Вторник | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| 54-3з | Помидор в нарезке | 60 | 0.7 | 0.1 | 2.3 | 12.8 |
| 54-10м | Капуста тушеная с мясом | 180 | 19.8 | 19.8 | 12 | 305.5 |
| 54-4гн | Чай с молоком и сахаром | 200 | 1.6 | 1.1 | 8.6 | 50.9 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 50 | 3.8 | 0.4 | 24.6 | 117.2 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 50 | 3.3 | 0.6 | 16.7 | 85.4 |
| Итого за Завтрак | | 540 | 29.2 | 22 | 64.2 | 571.8 |
| Итого за день | | 540 | 29.2 | 22 | 64.2 | 571.8 |
| Неделя 1 Среда | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| 54-7з | Салат из белокочанной капусты | 60 | 1.5 | 6.1 | 6.2 | 85.8 |
| 54-28м | Жаркое по-домашнему из курицы | 200 | 24.8 | 6.2 | 17.6 | 225.6 |
| 54-21гн | Какао с молоком | 200 | 4.7 | 3.5 | 12.5 | 100.4 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 50 | 3.8 | 0.4 | 24.6 | 117.2 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 50 | 3.3 | 0.6 | 16.7 | 85.4 |
| Итого за Завтрак | | 560 | 38.1 | 16.8 | 77.6 | 614.4 |
| Итого за день | | 560 | 38.1 | 16.8 | 77.6 | 614.4 |
| Неделя 1 Четверг | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| 54-13з | Салат из свеклы отварной | 60 | 0.8 | 2.7 | 4.6 | 45.7 |
| 54-4г | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8.2 | 6.3 | 35.9 | 233.7 |
| 54-23м | Биточек из курицы | 65 | 12.4 | 2.8 | 8.7 | 109.6 |
| 54-3соус | Соус красный основной | 28 | 0.9 | 0.7 | 2.5 | 19.8 |
| 54-1хн | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0.5 | 0 | 19.8 | 81 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 50 | 3.8 | 0.4 | 24.6 | 117.2 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 40 | 2.6 | 0.5 | 13.4 | 68.3 |
| Итого за Завтрак | | 593 | 29.2 | 13.4 | 109.5 | 675.3 |
| Итого за день | | 593 | 29.2 | 13.4 | 109.5 | 675.3 |
| Неделя 1 Пятница | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| 54-1г | Макаронны отварные | 150 | 5.3 | 4.9 | 32.8 | 196.8 |
| 54-25м | Курица тушеная с морковью | 80 | 11.3 | 4.6 | 3.6 | 101.1 |
| 54-23гн | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3.9 | 2.9 | 11.2 | 86 |

| | | | | | | |
|---------|--|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| Пром. | Хлеб пшеничный | 50 | 3.8 | 0.4 | 24.6 | 117.2 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 50 | 3.3 | 0.6 | 16.7 | 85.4 |
| Пром. | Яблоко | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 44.4 |
| | Итого за Завтрак | 630 | 28 | 13.8 | 98.7 | 630.9 |
| | Итого за день | 630 | 28 | 13.8 | 98.7 | 630.9 |
| | Неделя 2 Понедельник | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 54-13з | Салат из свеклы отварной | 60 | 0.8 | 2.7 | 4.6 | 45.7 |
| 54-12м | Плов с курицей | 200 | 27.2 | 8.1 | 33.2 | 314.6 |
| 54-1хн | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0.5 | 0 | 19.8 | 81 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 50 | 3.8 | 0.4 | 24.6 | 117.2 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 40 | 2.6 | 0.5 | 13.4 | 68.3 |
| | Итого за Завтрак | 550 | 34.9 | 11.7 | 95.6 | 626.8 |
| | Итого за день | 550 | 34.9 | 11.7 | 95.6 | 626.8 |
| | Неделя 2 Вторник | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 54-34з | Салат картофельный с морковью и зеленым горошком | 60 | 1.7 | 4.3 | 6.2 | 70.3 |
| 54-24с | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200 | 4.8 | 2.2 | 15.5 | 100.9 |
| 54-21м | Курица отварная | 60 | 19.3 | 1.5 | 0.7 | 92.9 |
| 54-2гн | Чай с сахаром | 200 | 0.2 | 0 | 6.4 | 26.8 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 50 | 3.8 | 0.4 | 24.6 | 117.2 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 50 | 3.3 | 0.6 | 16.7 | 85.4 |
| | Итого за Завтрак | 620 | 33.1 | 9 | 70.1 | 493.5 |
| | Итого за день | 620 | 33.1 | 9 | 70.1 | 493.5 |
| | Неделя 2 Среда | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 54-4г | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8.2 | 6.3 | 35.9 | 233.7 |
| 54-2м | Гуляш из говядины | 60 | 10.2 | 9.9 | 2.3 | 139.3 |
| 54-4гн | Чай с молоком и сахаром | 200 | 1.6 | 1.1 | 8.6 | 50.9 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 40 | 2.6 | 0.5 | 13.4 | 68.3 |
| Пром. | Яблоко | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 44.4 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 50 | 3.8 | 0.4 | 24.6 | 117.2 |
| | Итого за Завтрак | 600 | 26.8 | 18.6 | 94.6 | 653.8 |
| | Итого за день | 600 | 26.8 | 18.6 | 94.6 | 653.8 |
| | Неделя 2 Четверг | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 54-11з | Салат из моркови и яблок | 60 | 0.5 | 6.1 | 4.3 | 74.3 |
| 54-22м | Рагу из курицы | 200 | 21 | 7 | 17.5 | 217.3 |
| 54-23гн | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3.9 | 2.9 | 11.2 | 86 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 50 | 3.8 | 0.4 | 24.6 | 117.2 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 50 | 3.3 | 0.6 | 16.7 | 85.4 |
| | Итого за Завтрак | 560 | 32.5 | 17 | 74.3 | 580.2 |
| | Итого за день | 560 | 32.5 | 17 | 74.3 | 580.2 |
| | Неделя 2 Пятница | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 54-5з | Салат из свежих помидоров и огурцов | 60 | 0.6 | 3.1 | 1.8 | 37.5 |

| | | | | | | |
|----------|-----------------------------|------------|-------------|-------------|--------------|--------------|
| 54-1г | Макароны отварные | 150 | 5.3 | 4.9 | 32.8 | 196.8 |
| 54-5м | Котлета из курицы | 75 | 14.3 | 3.2 | 10 | 126.5 |
| 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 ржаной | 50 | 3.3 | 0.6 | 16.7 | 85.4 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 50 | 3.8 | 0.4 | 24.6 | 117.2 |
| | Итого за Завтрак | 615 | 28.8 | 12.9 | 108.4 | 665.6 |
| | Итого за день | 615 | 28.8 | 12.9 | 108.4 | 665.6 |