

1-4 класс

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	25	5.8	7.4	0	89.6
54-6к	Каша вязкая молочная пшеничная	180	7.5	9.1	33.9	247.4
54-6о	Яйцо вареное	90	10.7	9.1	0.6	127.2
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
Пром.	Апельсин	125	1.1	0.3	10.1	47.3
	Итого за Завтрак	640	31.1	29.6	63.8	646.1
	Итого за день	640	31.1	29.6	63.8	646.1
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	100	5.5	4.2	24	155.8
54-2м	Гуляш из говядины	70	11.9	11.6	2.7	162.5
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6
Пром.	Банан	145	2.2	0.7	30.5	137
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого за Завтрак	575	24.4	17.1	96.6	637.5
	Итого за день	575	24.4	17.1	96.6	637.5
	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					
54-1г	Макароны отварные	100	3.5	3.3	21.9	131.2
54-4м	Котлета из говядины	70	12.8	12.2	11.5	206.7
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Завтрак	510	20.2	16.2	82.7	557.1
	Итого за день	510	20.2	16.2	82.7	557.1
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
54-6г	Рис отварной	160	3.8	5.1	38.9	217.1
54-6м	Биточек из говядины	90	16.4	15.7	14.8	265.7
54-25хн	Кисель из клюквы	200	0.1	0	14	56.8
Пром.	Апельсин	130	1.2	0.3	10.5	49.1
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Завтрак	610	23.8	21.3	93	659
	Итого за день	610	23.8	21.3	93	659
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	25	5.8	7.4	0	89.6
54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	180	7.7	10.1	30.9	245.6
54-6о	Яйцо вареное	90	10.7	9.1	0.6	127.2
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9

Пром.	Хлеб ржаной	10	0.7	0.1	3.3	17.1
Пром.	Банан	145	2.2	0.7	30.5	137
	Итого за Завтрак	650	28.7	28.5	73.9	667.4
	Итого за день	650	28.7	28.5	73.9	667.4
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
54-1г	Макаронны отварные	100	3.5	3.3	21.9	131.2
54-1м	Бефстроганов из отварной говядины	80	12	12.4	1.9	167.4
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Банан	170	2.6	0.9	35.7	160.7
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Завтрак	580	20.6	16.9	80.9	557.5
	Итого за день	580	20.6	16.9	80.9	557.5
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
54-27м	Капуста тушеная с мясом птицы	150	12.6	6.2	7.8	137.2
54-25хн	Кисель из клюквы	200	0.1	0	14	56.8
Пром.	Банан	260	3.9	1.3	54.6	245.7
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Завтрак	650	19.6	7.8	96.1	533.5
	Итого за день	650	19.6	7.8	96.1	533.5
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	130	7.1	5.5	31.1	202.5
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.	Яблоко	125	0.5	0.5	12.3	55.5
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Завтрак	500	21.9	17.6	76.3	551.4
	Итого за день	500	21.9	17.6	76.3	551.4
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
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.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Завтрак	540	32.2	8.9	93.7	583.9
	Итого за день	540	32.2	8.9	93.7	583.9
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
54-21г	Горошница	100	9.6	0.9	22.5	136.6
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13.9	7.4	6.3	147.3
54-3соус	Соус красный основной	30	1	0.7	2.7	21.2
54-2гн	Чай с сахаром	150	0.1	0	4.8	20.1
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Банан	200	3	1	42	189
	Итого за Завтрак	620	30.6	10.3	98	608

	Итого за день	620	30.6	10.3	98	608
--	----------------------	------------	-------------	-------------	-----------	------------