

Меню 7 - 11лет

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					
	Обед					
54-2з	Огурец в нарезке	70	0.6	0.1	1.8	9.9
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5.9	7.1	12.7	138
54-12м	Плов с курицей	200	27.2	8.1	33.2	314.6
54-20м	Говядина отварная	50	14.2	11.4	0.3	160.6
54-35хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.4	0	19.8	80.8
Пром.	Хлеб пшеничный	52	4	0.4	25.6	121.9
Пром.	Хлеб ржаной	28	1.8	0.3	9.4	47.8
	Итого за Обед	850	54.1	27.4	102.8	873.6
	Итого за день	850	54.1	27.4	102.8	873.6
	Неделя 1 Вторник					
	Обед					
54-10з	Салат из капусты с овощами	60	1.7	4	1.7	50
54-25с	Суп гороховый	200	6.5	2.8	14.9	110.9
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-4м	Котлета из говядины	100	18.2	17.4	16.4	295.2
54-21м	Курица отварная	35	11.2	0.9	0.4	54.2
54-3соус	Соус красный основной	10	0.3	0.2	0.9	7.1
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	180	0.2	0	6	25.1
Пром.	Хлеб пшеничный	52	4	0.4	25.6	121.9
Пром.	Хлеб ржаной	28	1.8	0.3	9.4	47.8
	Итого за Обед	815	52.1	32.3	111.2	945.9
	Итого за день	815	52.1	32.3	111.2	945.9
	Неделя 1 Среда					
	Обед					
54-11з	Салат из моркови и яблок	70	0.6	7.1	5	86.7
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	250	10.8	7.6	17.4	181.1
54-6г	Рис отварной	150	3.6	4.8	36.4	203.5
54-2р	Котлета рыбная (горбуша)	120	21	7.9	10.3	196.4
54-1соус	Соус сметанный	16	0.2	1.3	0.5	14.9
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржаной	24	1.6	0.3	8	41
	Итого за Обед	875	42.2	29.5	115.3	896
	Итого за день	875	42.2	29.5	115.3	896
	Неделя 1 Четверг					
	Обед					
54-9з	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками	60	0.8	6.1	3.6	72.5
54-12с	Суп с рыбными консервами (горбуша)	250	9.9	4.8	15.5	144.6

54-6о	Яйцо вареное	80	9.6	8.1	0.5	113.1
54-3г	Макароны отварные с сыром	180	9.5	8.2	34.4	249.3
54-22гн	Какао с молоком сгущенным	200	3.5	3.4	22.3	133.4
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржаной	24	1.6	0.3	8	41
	Итого за Обед	839	38.3	31.3	106.4	859.4
	Итого за день	839	38.3	31.3	106.4	859.4
	Неделя 1 Пятница					
	Обед					
54-18з	Салат из свеклы с черносливом	100	1.4	5.4	12.9	106.2
54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупка перловая)	230	5.9	6.6	12.4	132.9
54-11г	Картофельное пюре	90	1.8	3.2	11.9	83.6
54-8г	Капуста тушеная	90	2.2	2.7	8.8	68.1
54-20м	Говядина отварная	30	8.5	6.8	0.2	96.4
П/Ф	Котлеты Куриные	90	11.5	9	7.6	157.2
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб ржаной	28	1.8	0.3	9.4	47.8
Пром.	Хлеб пшеничный	52	4	0.4	25.6	121.9
	Итого за Обед	910	37.3	34.4	95.2	840.9
	Итого за день	910	37.3	34.4	95.2	840.9
	Неделя 2 Понедельник					
	Обед					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	60	13.9	17.7	0	215
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	230	5.4	6.5	6.6	106.1
54-5к	Каша вязкая молочная кукурузная с клюквой	180	6.3	7.9	38	248.1
54-21м	Курица отварная	40	12.9	1	0.4	61.9
54-22гн	Какао с молоком сгущенным	200	3.5	3.4	22.3	133.4
Пром.	Хлеб ржаной	24	1.6	0.3	8	41
Пром.	Хлеб пшеничный	52	4	0.4	25.6	121.9
	Итого за Обед	786	47.6	37.2	100.9	927.4
	Итого за день	786	47.6	37.2	100.9	927.4
	Неделя 2 Вторник					
	Обед					
54-3з	Помидор в нарезке	60	0.7	0.1	2.3	12.8
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4.8	2.2	15.5	100.9
54-6г	Рис отварной	200	4.8	6.4	48.6	271.4
54-20м	Говядина отварная	35	9.9	8	0.2	112.4
54-25м	Курица тушеная с морковью	120	16.9	6.9	5.3	151.6
54-1соус	Соус сметанный	30	0.4	2.5	1	27.9
54-34хн	Компот из яблок с лимоном	200	0.2	0.2	11	46.7
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Обед	910	42.4	26.9	112	860.2
	Итого за день	910	42.4	26.9	112	860.2
	Неделя 2 Среда					
	Обед					

54-10з	Салат из капусты с овощами	60	1.7	4	1.7	50
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
П/Ф	Пельмени	200	18.6	24.5	24.6	392.9
П/Ф	Тефтели "Натуральные"	90	11.1	9	6.5	151.1
54-3соус	Соус красный основной	10	0.3	0.2	0.9	7.1
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
	Итого за Обед	780	45.2	44.8	106.7	1010.9
	Итого за день	780	45.2	44.8	106.7	1010.9
	Неделя 2 Четверг					
	Обед					
54-11з	Салат из моркови и яблок	90	0.8	9.2	6.4	111.4
54-11с	Суп крестьянский с крупой (крупя рисовая)	240	5.9	6.9	13.5	140.3
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-2м	Гуляш из говядины	120	20.4	19.8	4.7	278.6
54-21м	Курица отварная	40	12.9	1	0.4	61.9
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
	Итого за Обед	910	51.4	42.6	103.9	1004.1
	Итого за день	910	51.4	42.6	103.9	1004.1
	Неделя 2 Пятница					
	Обед					
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	5.1	3.1	62.4
54-25с	Суп гороховый	210	6.9	2.9	15.7	116.5
54-11г	Картофельное пюре	200	4.1	7.1	26.4	185.8
54-20м	Говядина отварная	30	8.5	6.8	0.2	96.4
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	90	12.5	6.7	5.7	132.5
54-6хн	Компот из вишни	200	0.3	0.1	10.2	42.8
Пром.	Хлеб пшеничный	52	4	0.4	25.6	121.9
Пром.	Хлеб ржаной	28	1.8	0.3	9.4	47.8
	Итого за Обед	910	39.1	29.4	96.3	806.1
	Итого за день	910	39.1	29.4	96.3	806.1