

2023-2024 учебный год

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	10	2.3	3	0	35.8
54-13к	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8.1	9.2	38.6	270.3
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Банан	150	2.3	0.8	31.5	141.8
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	Итого за Завтрак	610	21.2	16.9	107.2	665.5
	Итого за день	610	21.2	16.9	107.2	665.5
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
54-19г - для детей с целиакией	Капуста белокочанная тушеная	150	2.9	26.5	8.1	282.9
П/Ф	Котлеты Домашние	80	10.4	8.2	6.2	140
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Банан	110	1.7	0.6	23.1	104
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	Итого за Завтрак	590	19	35.7	68.4	670.9
	Итого за день	590	19	35.7	68.4	670.9
	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	200	5.3	5.4	28.7	184.5
54-22хн	Кисель из вишни	200	0.2	0	12.9	52.9
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
Пром.	Банан	150	2.3	0.8	31.5	141.8
	Итого за Завтрак	665	18.9	11.4	122.3	667.3
	Итого за день	665	18.9	11.4	122.3	667.3
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4
54-14р	Котлета рыбная любительская (минтай)	80	10.2	3.3	4.9	89.8
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Банан	120	1.8	0.6	25.2	113.4
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
	Итого за Завтрак	665	26.4	14.5	105.7	658.6
	Итого за день	665	26.4	14.5	105.7	658.6
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
54-13з	Салат из свеклы отварной	60	0.8	2.7	4.6	45.7
54-1г	Макаронные отварные	200	7.1	6.6	43.7	262.4
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	50	3.8	0.4	24.6	117.2

Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
Пром.	Сок персиковый	200	0.6	0	33	134.4
	Итого за Завтрак	610	13.8	10.2	126.9	654.2
	Итого за день	610	13.8	10.2	126.9	654.2
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-16к	Каша "Дружба"	200	5	5.9	24	168.9
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
	Итого за Завтрак	580	18.3	15.9	89.8	574.7
	Итого за день	580	18.3	15.9	89.8	574.7
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	65	9.4	9.5	5.3	144.2
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	35
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	Итого за Завтрак	575	22.5	23.7	79.8	623
	Итого за день	575	22.5	23.7	79.8	623
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2.3	3	0	35.8
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4
54-10р	Рыба тушеная в томате с овощами (горбуша)	80	13	9	5	153.5
54-22хн	Кисель из вишни	200	0.2	0	12.9	52.9
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	Итого за Завтрак	590	23.9	18.2	83.3	593.3
	Итого за день	590	23.9	18.2	83.3	593.3
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
54-7з	Салат из белокочанной капусты	60	1.5	6.1	6.2	85.8
54-1г	Макароны 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
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	35
	Итого за Завтрак	640	22.9	16.3	81.3	563.8
	Итого за день	640	22.9	16.3	81.3	563.8
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	80	11.1	5.9	5	117.8

Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Сок персиковый	200	0.6	0	33	134.4
Пром.	Банан	70	1.1	0.4	14.7	66.2
	Итого за Завтрак	550	24.8	13	113.2	669.3
	Итого за день	550	24.8	13	113.2	669.3