

10-ти дневное зимне-весеннее (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					
	Обед					
98	салат из кукурузы с яйцом и луком	100	2.5	9.9	7.6	129.2
54-18с	Свекольник (со сметаной)	200	1.8	4.3	10.7	88.3
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8.5	47.9	311.6
П/Ф	Котлеты Домашние	100	15.2	14.4	8.9	226.6
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Обед	860	36.4	38.8	108.5	928.1
	Итого за день	860	36.4	38.8	108.5	928.1
	Неделя 1 Вторник					
	Обед					
54-13з	Салат из свеклы отварной	100	1.3	4.5	7.6	76.1
54-27с	Суп с рыбными консервами (сайра)	200	5.9	6.8	12.5	134.6
54-1г	Макароны отварные	180	6.4	5.9	39.4	236.2
290/331	Куриные голени, тушеные в соусе	100	13	14.9	3.3	199.9
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	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Обед	910	30.6	32.8	111.5	864.5
	Итого за день	910	30.6	32.8	111.5	864.5
	Неделя 1 Среда					
	Обед					
52	салат картофельный с зеленым горошком	100	2.9	10	9.8	141
54-25с	Суп гороховый	200	6.5	2.8	14.9	110.9
54-27м	Капуста тушеная с мясом птицы	250	21	10.3	13	228.7
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Обед	910	36.1	23.9	90.4	720.9
	Итого за день	910	36.1	23.9	90.4	720.9
	Неделя 1 Четверг					
	Обед					
54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	200	5.1	5.8	10.8	115.6
54-6г	Рис отварной	200	4.8	6.4	48.6	271.4
54-3р	Котлета рыбная (минтай)	100	14	2.7	8.6	114.3
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.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4

	Итого за Обед	880	30.3	16.2	119	742
	Итого за день	880	30.3	16.2	119	742
	Неделя 1 Пятница					
	Обед					
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	5.1	3.1	62.4
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4.7	5.6	5.7	92.2
54-3г	Макароны отварные с сыром	250	13.2	11.4	47.8	346.2
54-22гн	Какао с молоком сгущенным	200	3.5	3.4	22.3	133.4
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
	Итого за Обед	900	27.7	26.4	124.5	845.9
	Итого за день	900	27.7	26.4	124.5	845.9
	Неделя 2 Понедельник					
	Обед					
54-34з	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100	2.8	7.2	10.4	117.2
54-6с	Суп картофельный с клецками	200	4.6	3.3	11.4	93.6
54-12м	Плов с курицей	250	34	10.1	41.5	393.3
Пром.	Сок персиковый	200	0.6	0	33	134.4
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Обед	830	47.8	21.4	130.9	906.9
	Итого за день	830	47.8	21.4	130.9	906.9
	Неделя 2 Вторник					
	Обед					
289	салат зимний	100	1.5	7.5	6.2	98.5
54-3с	Рассольник Ленинградский	200	4.8	5.8	13.6	125.5
54-11г	Картофельное пюре	180	3.7	6.4	23.8	167.2
П/Ф	Тефтели "Натуральные"	100	12.3	10	7.2	167.9
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Обед	910	27.1	30.5	102.2	790.8
	Итого за день	910	27.1	30.5	102.2	790.8
	Неделя 2 Среда					
	Обед					
53	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	0.8	2.2	3	34.9
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4.7	5.7	10.1	110.4
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	9.9	7.6	43.1	280.4
П/Ф	Котлеты Домашние	100	15.2	14.4	8.9	226.6
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
	Итого за Обед	910	39.1	34.1	113.4	917.5
	Итого за день	910	39.1	34.1	113.4	917.5
	Неделя 2 Четверг					
	Обед					

54-7з	Салат из белокочанной капусты	100	2.5	10.1	10.4	143
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	7.9	5.5	12.9	132.9
54-4о	Омлет с сыром	250	31.7	42.2	5	526.3
54-3хн	Компот из чернослива	200	0.5	0.2	19.4	81.3
Пром.	Груша	100	0.4	0.3	10.3	45.5
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Обед	880	45.3	58.5	72.8	999.3
	Итого за день	880	45.3	58.5	72.8	999.3
	Неделя 2 Пятница					
	Обед					
54-16з	Винегрет с растительным маслом	100	1.2	8.9	6.7	111.9
№ 192	Запеканка рисовая с творогом	250	14.6	7	68	393.3
П/Ф	Пельмени	180	16.8	22	22.1	353.6
54-13хн	Напиток из шиповника	180	0.6	0.2	13.6	58.8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8
	Итого за Обед	840	36.4	38.5	133.3	1025.7
	Итого за день	840	36.4	38.5	133.3	1025.7