

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
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2.2	1.6	15.1	83.3
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8.5	47.9	311.6
П/Ф	Котлеты Куриные	100	12.8	10	8.4	174.7
54-3соус	Соус красный основной	50	0.7	1	4.3	29
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	910	35.1	32.7	116.7	900.2
	Итого за день	910	35.1	32.7	116.7	900.2
	Неделя 1 Вторник					
	Обед					
54-13з	Салат из свеклы отварной	80	1.1	3.6	6.1	60.9
54-27с	Суп с рыбными консервами (сайра)	200	5.9	6.8	12.5	134.6
54-1г	Макаронные отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
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	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	Итого за Обед	880	30.8	31.1	113.2	856.8
	Итого за день	880	30.8	31.1	113.2	856.8
	Неделя 1 Среда					
	Обед					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	35	8.1	10.3	0	125.4
52	салат картофельный с зеленым горошком	100	2.9	10	9.8	141
54-25с	Суп гороховый	200	4.1	2.2	14.6	94.6
54-27м	Капуста тушеная с мясом птицы	200	16.8	8.2	10.4	183
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 пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Обед	895	37.6	31.5	87.5	784.3
	Итого за день	895	37.6	31.5	87.5	784.3
	Неделя 1 Четверг					
	Обед					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
53-19з	Масло сливочное (порциями)	15	0.1	10.9	0.2	99.1
54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	200	1.9	5	10.3	94.2
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.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Итого за Обед	895	32.2	34.8	108.7	876
	Итого за день	895	32.2	34.8	108.7	876
	Неделя 1 Пятница					
	Обед					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	15	0.1	10.9	0.2	99.1
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1.6	4.9	5.3	72.1
54-3г	Макароны отварные с сыром	200	10.5	9.1	38.2	277
54-22гн	Какао с молоком сгущенным	200	3.5	3.4	22.3	133.4
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	760	23	33.4	101.8	800.1
	Итого за день	760	23	33.4	101.8	800.1
	Неделя 2 Понедельник					
	Обед					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	30	0.2	21.8	0.4	198.3
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-6с	Суп картофельный с клецками	200	1.8	2.6	11	74.7
54-12м	Плов с курицей	200	27.2	8.1	33.2	314.6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Сок персиковый	200	0.6	0	33	134.4
	Итого за Обед	740	42.6	42.2	112.2	997.9
	Итого за день	740	42.6	42.2	112.2	997.9
	Неделя 2 Вторник					
	Обед					
289	салат зимний	80	1.2	6	5	78.8
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
54-3с	Рассольник Ленинградский	200	1.9	5.1	13.2	106.7
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.	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	28.5	34.2	100.6	824
	Итого за день	910	28.5	34.2	100.6	824
	Неделя 2 Среда					
	Обед					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
53	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	0.5	1.3	1.8	20.9
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1.7	5	9.7	90.3
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	9.9	7.6	43.1	280.4
П/Ф	Котлеты Домашние	100	12.9	10.2	7.8	174.9

54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
	Итого за Обед	910	41.2	37.3	115.6	962.7
	Итого за день	910	41.2	37.3	115.6	962.7
	Неделя 2 Четверг					
	Обед					
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	5.7	5	12.6	117.8
54-4о	Омлет с сыром	200	25.4	33.7	4	421
54-3хн	Компот из чернослива	200	0.5	0.2	19.4	81.3
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Груша	100	0.4	0.3	10.3	45.5
	Итого за Обед	730	34.3	39.4	61.1	735.9
	Итого за день	730	34.3	39.4	61.1	735.9
	Неделя 2 Пятница					
	Обед					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
№ 192	Запеканка рисовая с творогом	200	11.7	5.6	54.4	314.6
П/Ф	Пельмени	200	18.6	24.5	24.6	392.9
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0.6	0.2	15.1	65.4
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	755	37.7	42.4	117.1	1000.8
	Итого за день	755	37.7	42.4	117.1	1000.8