

начальная школа

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-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	50	11.6	14.8	0	179.2
54-1г-2020	Макароны отварные	150	5.3	5.5	32.8	202
54-2гн-2020	Чай с сахаром	180	0.2	0	5.8	24.2
Пром.	Батон простой	40	3.2	0.4	19.6	95
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Итого за Завтрак	520	20.7	21.1	68	544.8
	Обед					
54-10з-2020	Салат из капусты с овощами	60	1.7	4	1.7	50
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4.7	6.1	10.1	114.3
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3.1	6.1	19.8	145.8
54-4м-2020	Котлеты из говядины	90	16.4	16.3	14.7	271.7
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	180	0.4	0	17.8	72.9
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5.3	0.6	34.4	164.1
	Итого за Обед	750	31.6	33.1	98.5	818.8
	Итого за день	1270	52.3	54.2	166.5	1363.6
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
54-12г-2020	Каша пшенная рассыпчатая	200	8.5	9.5	47.3	308.8
54-1гн-2020	Чай без сахара	200	0.2	0	0.1	1.4
Пром.	Батон простой	40	3.2	0.4	19.6	95
Пром.	Повидло яблочное	60	0.2	0	39	157
	Итого за Завтрак	500	12.1	9.9	106	562.2
	Обед					
54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	60	0.8	2.7	4.6	45.7
54-8с-2020	Суп картофельный с горохом	200	6.7	4.6	16.3	133.1
54-1г-2020	Макароны отварные	150	5.3	5.5	32.8	202
54-2м-2020	Гуляш из говядины	90	15.3	15.3	3.5	212.6
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Сок яблочный	180	0.9	0.2	18.2	77.9
	Итого за Обед	740	33.6	28.8	104.9	811.9
	Итого за день	1240	45.7	38.7	210.9	1374.1
	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-16к-2020	Каша "Дружба"	200	5	7	23.9	178
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	180	3.5	3.1	10	82
Пром.	Батон простой	40	3.2	0.4	19.6	95
Пром.	Банан	100	1.5	0	22.4	95.6
	Итого за Завтрак	550	20.2	19.4	75.9	558.1
	Обед					
54-10з-2020	Салат из капусты с овощами	60	1.7	4	1.7	50

54-4с-2020	Рассольник домашний	200	4.6	6.2	11.6	119.9
54-12м-2020	Плов с курицей	200	18.5	7.4	33.1	273.2
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	180	0.4	0	17.8	72.9
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5.3	0.6	34.4	164.1
	Итого за Обед	710	30.5	18.2	98.6	680.1
	Итого за день	1260	50.7	37.6	174.5	1238.2
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
54-7к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная с изюмом	200	8.1	11.1	41.4	298.3
54-1гн-2020	Чай без сахара	180	0.2	0	0.1	1.3
Пром.	Джем из абрикосов	50	0.3	0	36	144.8
Пром.	Батон простой	40	3.2	0.4	19.6	95
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Итого за Завтрак	570	12.2	11.9	106.9	583.8
	Обед					
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4.6	6.1	5.7	96.1
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3.1	6.1	19.8	145.8
54-9р-2020	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	90	17	22.6	4.8	290.5
54-23хн-2020	Кисель из смородины	200	0.2	0.1	12.2	50.6
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5.3	0.6	34.4	164.1
	Итого за Обед	710	30.2	35.5	76.9	747.1
	Итого за день	1280	42.4	47.4	183.8	1330.9
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-14к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная с изюмом	200	7.9	10.3	42.4	293.9
54-2гн-2020	Чай с сахаром	180	0.2	0	5.8	24.2
Пром.	Батон простой	40	3.2	0.4	19.6	95
Пром.	Йогурт 2.5%	50	1.7	1.3	2.8	29.1
	Итого за Завтрак	500	20	20.9	70.6	549.7
	Обед					
54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	60	0.8	2.7	4.6	45.7
54-7с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5.2	2.8	18.5	119.6
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.9	35.9	238.9
54-18м-2020	Печень говяжья по-строгановски	90	15	15.7	5.9	225.5
54-2гн-2020	Чай с сахаром	180	0.2	0	5.8	24.2
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5.3	0.6	34.4	164.1
	Итого за Обед	750	34.7	28.7	105.1	818
	Итого за день	1250	54.7	49.6	175.7	1367.7
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
54-3г-2020	Макаронны отварные с сыром	150	7.9	7.2	28.6	210.6
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	180	3.5	3.1	10	82
Пром.	Батон простой	40	3.2	0.4	19.6	95
Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8
Пром.	Печенье	30	2.3	2.9	22.3	124.7

	Итого за Завтрак	500	17.8	13.8	88.6	550.1
	Обед					
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4.7	6.1	10.1	114.3
54-11г-2020	Картофельное пюре	160	3.3	6.5	21.1	155.5
П/Ф	Тефтели "Натуральные"	90	11.1	9	6.5	151.1
54-3соус-2020	Соус красный основной	70	2.3	1.9	6.2	51
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5.3	0.6	34.4	164.1
Пром.	Сок яблочный	180	0.9	0.2	18.2	77.9
	Итого за Обед	770	27.6	24.3	96.5	713.9
	Итого за день	1270	45.4	38.1	185.1	1264
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-12г-2020	Каша пшенная рассыпчатая	150	6.4	7.1	35.5	231.6
54-2гн-2020	Чай с сахаром	180	0.2	0	5.8	24.2
Пром.	Банан	100	1.5	0	22.4	95.6
Пром.	Батон простой	40	3.2	0.4	19.6	95
	Итого за Завтрак	500	18.3	16.4	83.3	553.9
	Обед					
54-18з-2020	Салат из свеклы с черносливом	60	0.9	3.3	7.8	63.7
54-8с-2020	Суп картофельный с горохом	200	6.7	4.6	16.3	133.1
54-12м-2020	Плов с курицей	200	18.5	7.4	33.1	273.2
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	180	0.4	0	17.8	72.9
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5.3	0.6	34.4	164.1
	Итого за Обед	710	31.8	15.9	109.4	707
	Итого за день	1210	50.1	32.3	192.7	1260.9
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
54-20к-2020	Каша жидкая молочная гречневая	200	7.1	6.7	26.6	195.4
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	180	3.5	3.1	10	82
Пром.	Батон простой	40	3.2	0.4	19.6	95
Пром.	Повидло яблочное	80	0.3	0	52	209.3
	Итого за Завтрак	500	14.1	10.2	108.2	581.7
	Обед					
54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	60	1.5	6.1	6.2	85.8
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	200	4.7	6.2	13.6	129.4
54-9м-2020	Жаркое по-домашнему	200	20.1	19.3	17.2	322.9
54-22хн-2020	Кисель из вишни	180	0.2	0	11.6	47.6
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5.3	0.6	34.4	164.1
	Итого за Обед	710	31.8	32.2	83	749.8
	Итого за день	1210	45.9	42.4	191.2	1331.5
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-21к-2020	Каша жидкая молочная рисовая	200	5.3	6.5	28.5	193.7
54-21гн-2020	Какао с молоком	180	4.2	3.9	11.1	96.4
Пром.	Батон простой	40	3.2	0.4	19.6	95
Пром.	Йогурт 2.5%	50	1.7	1.3	2.8	29.1

	Итого за Завтрак	500	21.4	21	62	521.7
	Обед					
54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	60	1.5	6.1	6.2	85.8
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4.7	6.1	10.1	114.3
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3.1	6.1	19.8	145.8
54-11р-2020	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	90	12.5	6.7	5.7	132.5
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	180	0.4	0	17.8	72.9
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5.3	0.6	34.4	164.1
	Итого за Обед	750	27.5	25.6	94	715.4
	Итого за день	1250	48.9	46.6	156	1237.1
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-13к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8.1	10.8	38.5	283.4
54-2гн-2020	Чай с сахаром	180	0.2	0	5.8	24.2
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	Батон простой	40	3.2	0.4	19.6	95
	Итого за Завтрак	550	18.9	20.5	73.7	554.5
	Обед					
54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	60	1.5	6.1	6.2	85.8
54-7с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5.2	2.8	18.5	119.6
54-9м-2020	Жаркое по-домашнему	200	20.1	19.3	17.2	322.9
54-23хн-2020	Кисель из смородины	180	0.2	0.1	11	45.5
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5.3	0.6	34.4	164.1
	Итого за Обед	710	32.3	28.9	87.3	737.9
	Итого за день	1260	51.2	49.4	161	1292.4