

27. Горячее питание 7-11 лет (10 дн осенне-зимнее 2024г)

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					
54-32з	Морковь в нарезке	60	0.8	0.1	4.1	20.2
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
54-16к	Каша "Дружба"	200	5	5.9	24	168.9
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Завтрак	640	16.7	13.9	72.9	484.1
	Итого за день	640	16.7	13.9	72.9	484.1
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
№15	Салат Витаминный	60	1	3.1	7.3	61
54-11г	Картофельное пюре	100	2	3.5	13.2	92.9
54-8г	Капуста тушеная	50	1.2	1.5	4.9	37.8
54-19м	Печень тертая	90	12.8	20.3	5.4	255.8
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Завтрак	550	21.1	28.8	72.1	633
	Итого за день	550	21.1	28.8	72.1	633
	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					
54-3з	Помидор в нарезке	60	0.7	0.1	2.3	12.8
54-4т	Пудинг из творога с яблоками	150	22.9	10.8	15.4	250.4
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Повидло яблочное	50	0.2	0	32.5	130.8
	Итого за Завтрак	510	27.6	11.4	81.6	540.1
	Итого за день	510	27.6	11.4	81.6	540.1
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
54-16з	Винегрет с растительным маслом	60	0.7	5.4	4	67.1
54-7г	Рис припущенный	150	3.5	4.8	35	196.8
54-5.1р	Котлета рыбная с морковью (минтай)	90	11.1	3.8	4.5	96.7
54-1соус	Соус сметанный	30	0.4	2.5	1	27.9
54-33хн	Напиток апельсиновый	200	0.2	0	8	33
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
	Итого за Завтрак	580	19.5	16.9	74	526
	Итого за день	580	19.5	16.9	74	526

	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
54-7з	Салат из белокочанной капусты	60	1.5	6.1	6.2	85.8
54-8г	Капуста тушеная	50	1.2	1.5	4.9	37.8
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	100	2.9	3.5	20.3	124.7
П/Ф	Тефтели "Натуральные"	90	11.1	9	6.5	151.1
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Завтрак	550	21.9	21.6	68	554.8
	Итого за день	550	21.9	21.6	68	554.8
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
№21	салат Пестрый	60	0.7	3.1	7.1	58.9
54-9м	Жаркое по-домашнему	200	20.1	18.8	17.2	317.9
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Завтрак	510	28.3	25.2	57	567.3
	Итого за день	510	28.3	25.2	57	567.3
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
54-2з	Огурец в нарезке	60	0.5	0.1	1.5	8.5
53-19з	Масло сливочное (порциями)	15	0.1	10.9	0.2	99.1
П/Ф	Вареники	200	22.6	11.3	29.5	309.6
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0.6	0.2	15.1	65.4
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Завтрак	525	27.4	22.9	67.8	587.1
	Итого за день	525	27.4	22.9	67.8	587.1
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0.6	3.1	1.8	37.5
54-10г	Картофель отварной в молоке	150	4.5	5.5	26.5	173.7
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	90	12.5	6.7	5.7	132.5
54-34хн	Компот из яблок с лимоном	200	0.2	0.2	11	46.7
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Завтрак	550	21.4	15.9	66.5	494.9
	Итого за день	550	21.4	15.9	66.5	494.9
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6.1	5.8	81.5
54-1г	Макаронны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-23м	Биточек из курицы	90	17.2	3.9	12	151.8
54-2соус	Соус белый основной	30	0.8	1.1	1.3	18.7

54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Завтрак	580	32.6	19.9	85.9	653.7
	Итого за день	580	32.6	19.9	85.9	653.7
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
54-2о	Омлет с зеленым горошком	150	9.7	10.6	4.8	153.5
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
Пром.	Молоко 2.5%	200	5.8	5	9.6	106.6
Пром.	икра из кабачков. Консервы	60	1.1	5.3	4.6	71.1
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Завтрак	560	21.7	21.8	61.5	530.2
	Итого за день	560	21.7	21.8	61.5	530.2