

29. Двухразовое питание 7-11 лет(10 дн осенне-зимнее 2024г)

Возрастная категория:от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся:Дети с ОВЗ

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 1 Понедельник					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
54-32з	Морковь в нарезке	60	0.8	0.1	4.1	20.2
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.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Завтрак	640	16.7	13.9	72.9	484.1
	Обед					
54-7з	Салат из белокочанной капусты	60	1.5	6.1	6.2	85.8
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4.7	5.6	5.7	92.2
54-2г	Макароны отварные с овощами	150	4.7	6.2	26.5	180.7
П/Ф	Котлеты Домашние	90	11.6	9.2	7	157.4
54-3соус	Соус красный основной	30	1	0.7	2.7	21.2
№211	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0	0	30.1	120.2
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
	Итого за Обед	795	28.2	28.4	107	797.2
	Итого за день	1435	44.9	42.3	179.9	1281.3
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-17к	Суп молочный с гречневой крупой	180	5.2	4.3	14.3	116.9
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8
Пром.	Йогурт 3.2%	100	5	3.2	3.5	62.8
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	640	18.7	18.3	58.7	474.1
	Обед					
№15	Салат Витаминный	60	1	3.1	7.3	61
54-25с	Суп гороховый	200	6.5	2.8	14.9	110.9
54-8г	Капуста тушеная	50	1.2	1.5	4.9	37.8
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4
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	45	3.4	0.4	22.1	105.5
	Итого за Обед	815	29.8	33.6	100.9	825.6
	Итого за день	1455	48.5	51.9	159.6	1299.7
	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
	Обед					
54-14з	Салат из свеклы с курагой и изюмом	80	1.4	4.3	13.3	97.8
54-3с	Рассольник Ленинградский	200	4.8	5.8	13.6	125.5
П/Ф	Пельмени	250	23.3	30.6	30.7	491.1
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
	Итого за Обед	795	34.4	41.3	92.8	880.9
	Итого за день	1305	62	52.7	174.4	1421
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-18к	Суп молочный с рисом	200	4.9	4.5	18.4	133.5
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Фруктовое пюре (Салат из фруктов)	100	0	0	13.6	54.4
Пром.	Молоко 3.2%	200	5.8	6.4	9.4	118.4
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
	Итого за Завтрак	560	14.4	18.6	63	476.9
	Обед					
54-16з	Винегрет с растительным маслом	60	0.7	5.4	4	67.1
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	200	8.6	6.1	13.9	144.9
54-7г	Рис припущенный	160	3.7	5.1	37.3	210
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 ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
	Итого за Обед	805	29.4	23.5	97.5	719.3
	Итого за день	1365	43.8	42.1	160.5	1196.2
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
№10	Салат из моркови	60	0.7	0.1	9.7	42.2
54-1о	Омлет натуральный	150	12.7	18	3.2	225.5
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.	Банан	150	2.3	0.8	31.5	141.8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Завтрак	610	20.9	20.4	74.5	564.9

	Обед					
54-7з	Салат из белокочанной капусты	60	1.5	6.1	6.2	85.8
54-18с	Свекольник (со сметаной)	250	2.2	5.3	13.4	110.4
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	130	3.8	4.6	26.4	162.2
54-8г	Капуста тушеная	30	0.7	0.9	2.9	22.7
П/Ф	Тефтели "Натуральные"	90	11.1	9	6.5	151.1
№211	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0	0	30.1	120.2
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
	Итого за Обед	825	24	26.5	114.3	792.1
	Итого за день	1435	44.9	46.9	188.8	1357
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
№21	салат Пестрый	60	0.7	3.1	7.1	58.9
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
П/Ф	Пельмени	190	17.7	23.2	23.3	373.3
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	20	1.5	0.2	9.8	46.9
	Итого за Завтрак	500	25.2	36.9	58.2	665.4
	Обед					
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	230	5.5	2.5	17.9	116
54-9м	Жаркое по-домашнему	250	25.1	23.4	21.5	397.4
54-46гн	Чай с яблоком и сахаром	200	0.2	0.1	7.5	31.7
Пром.	Сельдь среднесолёная	80	13.6	6.8	0	115.6
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
	Итого за Обед	825	49.1	33.4	75.7	800.4
	Итого за день	1325	74.3	70.3	133.9	1465.8
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-2з	Огурец в нарезке	80	0.6	0.1	2	11.3
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	20	1.5	0.2	9.8	46.9
	Итого за Завтрак	530	26.7	19.3	63.2	533.5
	Обед					
54-6с	Суп картофельный с клецками	200	4.6	3.3	11.4	93.6
№111	Рагу из овощей	200	4.5	9.4	20.1	183
54-31м	Оладьи из печени по-кунцевски	100	17.4	11.4	15.6	234.3
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.	икра из кабачков. Консервы	60	1.1	5.3	4.6	71.1
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
	Итого за Обед	825	32.8	30	100.3	802.7

	Итого за день	1355	59.5	49.3	163.5	1336.2
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-32з	Морковь в нарезке	30	0.4	0	2.1	10.1
54-1к	Каша жидкая молочная кукурузная	200	5.9	5.8	33	207.8
54-33хн	Напиток апельсиновый	200	0.2	0	8	33
Пром.	Яблоко	120	0.5	0.5	11.8	53.3
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	630	17.6	15.6	76.4	516.2
	Обед					
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0.6	3.1	1.8	37.5
54-3с	Рассольник Ленинградский	200	4.8	5.8	13.6	125.5
54-10г	Картофель отварной в молоке	200	6	7.3	35.4	231.5
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	45	3.4	0.4	22.1	105.5
	Итого за Обед	815	28.8	23.7	96.3	713.4
	Итого за день	1445	46.4	39.3	172.7	1229.6
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
П/Ф	Вареники	200	22.6	11.3	29.5	309.6
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Фруктовое пюре (Салат из фруктов)	100	0	0	13.6	54.4
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
	Итого за Завтрак	540	30.1	15.2	72.1	545.5
	Обед					
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6.1	5.8	81.5
54-20с	Суп картофельный с рыбой (минтай)	200	8.4	2.6	14.6	115.4
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-23м	Биточек из курицы	100	19.1	4.3	13.4	168.6
54-2соус	Соус белый основной	30	0.8	1.1	1.3	18.7
54-46гн	Чай с яблоком и сахаром	200	0.2	0.1	7.5	31.7
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
	Итого за Обед	805	39.5	19.7	104.2	752.4
	Итого за день	1345	69.6	34.9	176.3	1297.9
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
54-2о	Омлет с зеленым горошком	150	9.7	10.6	4.8	153.5
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.	икра из кабачков. Консервы	60	1.1	5.3	4.6	71.1

Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
Пром.	Молоко 2.5%	200	5.8	5	9.6	106.6
	Итого за Завтрак	560	21.7	21.8	61.5	530.2
	Обед					
№2828	Салат Изюминка	60	1	3.1	7.8	62.6
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4.7	5.7	10.1	110.4
54-12м	Плов с курицей	250	34	10.1	41.5	393.3
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	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	Итого за Обед	780	45.4	19.7	105.8	783.1
	Итого за день	1340	67.1	41.5	167.3	1313.3