

1-4 класс 24-25 год

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 | | | | | |
| 54-22с | Борщ с капустой и картофелем | 200 | 4.3 | 3.5 | 7.5 | 78.3 |
| 54-22гн | Какао с молоком сгущенным | 200 | 3.5 | 3.4 | 22.3 | 133.4 |
| 54-1в | Ватрушка творожная | 70 | 11.5 | 14.4 | 21 | 259.9 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 50 | 3.8 | 0.4 | 24.6 | 117.2 |
| | Итого за Завтрак | 520 | 23.1 | 21.7 | 75.4 | 588.8 |
| | Итого за день | 520 | 23.1 | 21.7 | 75.4 | 588.8 |
| | Неделя 1 Вторник | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 54-2з | Огурец в нарезке | 60 | 0.5 | 0.1 | 1.5 | 8.5 |
| 54-11г | Картофельное пюре | 200 | 4.1 | 7.1 | 26.4 | 185.8 |
| П/Ф | Котлеты Домашние | 90 | 11.6 | 9.2 | 7 | 157.4 |
| 54-1хн | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0.5 | 0 | 19.8 | 81 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 30 | 2.3 | 0.2 | 14.8 | 70.3 |
| | Итого за Завтрак | 580 | 19 | 16.6 | 69.5 | 503 |
| | Итого за день | 580 | 19 | 16.6 | 69.5 | 503 |
| | Неделя 1 Среда | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 54-1з | Сыр твердых сортов в нарезке | 30 | 7 | 8.9 | 0 | 107.5 |
| 54-27к | Каша жидкая молочная манная | 200 | 5.3 | 5.7 | 25.3 | 174.2 |
| Пром. | Сок абрикосовый | 200 | 1 | 0 | 25.4 | 105.6 |
| Пром. | Яблоко | 150 | 0.6 | 0.6 | 14.7 | 66.6 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 30 | 2.3 | 0.2 | 14.8 | 70.3 |
| | Итого за Завтрак | 610 | 16.2 | 15.4 | 80.2 | 524.2 |
| | Итого за день | 610 | 16.2 | 15.4 | 80.2 | 524.2 |
| | Неделя 1 Четверг | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 54-4г | Каша гречневая рассыпчатая | 200 | 11 | 8.5 | 47.9 | 311.6 |
| 54-2м | Гуляш из говядины | 60 | 10.2 | 9.9 | 2.3 | 139.3 |
| 54-2гн | Чай с сахаром | 200 | 0.2 | 0 | 6.4 | 26.8 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 30 | 2.3 | 0.2 | 14.8 | 70.3 |
| Пром. | Сырок творожный | 30 | 2.7 | 6.9 | 5.6 | 95.2 |
| | Итого за Завтрак | 520 | 26.4 | 25.5 | 77 | 643.2 |
| | Итого за день | 520 | 26.4 | 25.5 | 77 | 643.2 |
| | Неделя 1 Пятница | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 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. | Апельсин | 150 | 1.4 | 0.3 | 12.2 | 56.7 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 30 | 2 | 0.4 | 10 | 51.2 |
| | Итого за Завтрак | 580 | 27.4 | 22.4 | 50.6 | 511.8 |
| | Итого за день | 580 | 27.4 | 22.4 | 50.6 | 511.8 |

| | | | | | | |
|----------|------------------------------------|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| | Неделя 2 Понедельник | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 54-1г | Макароны отварные | 150 | 5.3 | 4.9 | 32.8 | 196.8 |
| П/Ф | Тефтели "Натуральные" | 65 | 8 | 6.5 | 4.7 | 109.1 |
| 54-3соус | Соус красный основной | 40 | 1.3 | 1 | 3.6 | 28.2 |
| 54-7хн | Компот из смородины | 200 | 0.3 | 0.1 | 8.4 | 35.5 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 50 | 3.8 | 0.4 | 24.6 | 117.2 |
| | Итого за Завтрак | 505 | 18.7 | 12.9 | 74.1 | 486.8 |
| | Итого за день | 505 | 18.7 | 12.9 | 74.1 | 486.8 |
| | Неделя 2 Вторник | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 54-3з | Помидор в нарезке | 60 | 0.7 | 0.1 | 2.3 | 12.8 |
| 54-26м | Запеканка картофельная с говядиной | 200 | 23.6 | 23.2 | 26.5 | 408.6 |
| 54-2хн | Компот из кураги | 200 | 1 | 0.1 | 15.6 | 66.9 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 40 | 3 | 0.3 | 19.7 | 93.8 |
| | Итого за Завтрак | 500 | 28.3 | 23.7 | 64.1 | 582.1 |
| | Итого за день | 500 | 28.3 | 23.7 | 64.1 | 582.1 |
| | Неделя 2 Среда | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 54-11м | Плов из отварной говядины | 200 | 15.3 | 14.7 | 38.6 | 348.2 |
| 54-3гн | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0.2 | 0.1 | 6.6 | 27.9 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 50 | 3.3 | 0.6 | 16.7 | 85.4 |
| Пром. | Мандарин | 100 | 0.8 | 0.2 | 7.5 | 35 |
| | Итого за Завтрак | 550 | 19.6 | 15.6 | 69.4 | 496.5 |
| | Итого за день | 550 | 19.6 | 15.6 | 69.4 | 496.5 |
| | Неделя 2 Четверг | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| П/Ф | Пельмени | 150 | 14 | 18.3 | 18.4 | 294.7 |
| 54-21гн | Какао с молоком | 200 | 4.7 | 3.5 | 12.5 | 100.4 |
| Пром. | Банан | 150 | 2.3 | 0.8 | 31.5 | 141.8 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 30 | 2 | 0.4 | 10 | 51.2 |
| | Итого за Завтрак | 530 | 23 | 23 | 72.4 | 588.1 |
| | Итого за день | 530 | 23 | 23 | 72.4 | 588.1 |
| | Неделя 2 Пятница | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 54-6г | Рис отварной | 150 | 3.6 | 4.8 | 36.4 | 203.5 |
| 54-21м | Курица отварная | 100 | 32.1 | 2.4 | 1.1 | 154.8 |
| 54-3соус | Соус красный основной | 25 | 0.8 | 0.6 | 2.2 | 17.7 |
| 54-46гн | Чай с яблоком и сахаром | 200 | 0.2 | 0.1 | 7.5 | 31.7 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 50 | 3.3 | 0.6 | 16.7 | 85.4 |
| | Итого за Завтрак | 525 | 40 | 8.5 | 63.9 | 493.1 |
| | Итого за день | 525 | 40 | 8.5 | 63.9 | 493.1 |