Меню Двухразовое питание (7-11 лет)

Прием пищи	Название блюда	Macca	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	цена
прием пищи		Γ.	Γ.	Γ.	Г.	ккал	(7-12 лет)	
	Неделя 1, Понедельник							
	Фрукт свежий	100	1,50	0,20	21,80	05.00	Пром.	2
	1.0		,		-		11ром. 54-9гн-2020	1
	Кофейный напиток с молоком	180	3,42	3,15				3
7	Омлет натуральный	140	11,62	17,85	,		54-1o-2020	
Завтрак	Хлеб ржаной	20	1,44	0,20			Пром.	
	Хлеб пшеничный	40	3,23	0,39			Пром.	1
	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,62	5,94	0,00	72,00	54-13-2020	1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	500	21,21	21,79	63,80	540,40		9
	III O SI SIBITIM	200	21,21	21,77	02,00	210,10		
	Салат из кукурузы	60	1,73	3,71	4,82		12/дели2015	1
	Чай черный байховый с сахором	200	0,20	0,00	/		54-2хн-2020	
Обед	Макароны отварные с сыром	180	9,24	8,52	36,72	259,80	54-3г-2020	2
Обед	Щи из свежей капусты со сметаной	190	1,57	4,61	5,80	73,56	54-1c-2020	2
	Хлеб ржаной	20	1,44	0,20	9,65		Пром.	
	Хлеб пшеничный	50	4,04	0,49	24,34	120,69	Пром.	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	700	18,22	17,53	87,73	588,23		7
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1200	39,4	39,3	151,5	1128,6		
	Неделя 1, вторник							
	Какао с молоком	200	4,60	4,30	12,40	106 70	54-7гн-2020	1
	Каша вязкая молочная кукурузная	200	7,10	10,70		,	54-2к-2020	2
	Хлеб ржаной	20	1,44	0,20			Пром.	

20000000	Хлеб пшеничный	50	4,04	0,49	24,34	120,69		5
Завтрак	Масло сливочное	10	0,10	8,30	0,10		54-193-2020	8
	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,62	5,94	0,00	72,00	54-13-2020	18
	Фрукт свежий	130	1,95	0,96	21,80	95,00	Пром.	26
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	500	21,9	29,93	92,49	731,09		
	Салат "Степной"	60	0,90	3,06	5,30		25/2004	16
	Котлета из курицы	90	17,00	4,22	11,05		54-5м-2020	43
	Рагу из овощей	150	2,90	7,40	15,40		77/2004	36
	Рассольник Ленинградский	200	1,96	4,92	15,28		54-3c-2020	20
Обед	Сок фруктовый	180	0,53	0,44	29,04	121,77		13
Обед	Хлеб пшеничный	50	4,04	0,39	24,34	120,69	Пром.	5
	Хлеб ржаной	20	1,44	0,20	9,65	48,20	Пром.	2
	ИТОГО ЗА ОБЕД	750,0	28,8	20,6	110,1	737,5		135
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1250,0	50,7	50,6	202,6	1468,59		
	Неделя 1, Среда							
	Фрукт свежий	100	1,50	0,20	21,80	95.00	Пром.	
	Каша вязкая молочная пшенная	160	6,72	9,20	31,04		54-6к-2020	
	Чай черный байховый с молоком и					*		
2	сахаром	180	1,35	1,26	7,74	4/,01	54-6гн-2020	
Завтрак	Хлеб пшеничный	40	3,23	0,39	19,47		Пром.	
	Хлеб ржаной	20	1,44	0,20	9,65	48,20	Пром.	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	500,0	14,2	11,3	89,7	521,0		

	Салат из моркови и яблок	60	0,60	6,10	4,30	74,40	54-113-2020	
	Котлета рыбная с морковью (горбуша)	90	15,76	7,88	4,12	149,60	54-5p-2020	
	Картофельное пюре	150	3,00	5,70	23,70	158,30	54-11г-2020	
Обед	Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,00	20,43	83,88	54-7хн-2020	
Обед	Хлеб ржаной	30	2,16	0,30	14,48	72,30	Пром.	
	Хлеб пшеничный	50	4,04	0,49	24,34	120,69	Пром.	
	Суп картофельный с фасолью	200	6,98	4,42	16,82	337,40	54-9c-2020	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	760,0	33,1	24,9	108,2	996,6		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1260,0	47,32	36,14	197,89	1517,61		
	Неделя 1, четверг							
								1
	Кофейный напиток с молоком	200	3,80	3,50	11,10	90,80	54-9гн-2020	
	Каша вязкая молочная овсянная	200	8,30	12,60	36,80	,	54-9к-2020	
Завтрак	Хлеб пшеничный	50	4,04	0,49	24,34	120,69	Пром.	
	Хлеб ржаной	20	1,44	0,20	9,65	48,20	Пром.	
	Масло сливочное	10	0,10	8,30	0,10		54-193-2020	
	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,62	5,94	0,00	72,00	54-13-2020	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	500,0	17,6	16,8	81,9	553,9		
	Суп из овощей с мясными фрикадельками	200	8,74	3,36	16,50	•	54-5c-2020	
	Салат из белокачанной капусты	60	1,50	6,00	6,80		54-73-2020	
Обед	Курица в соусе с томатом	90	12,60	1,75	3,91	,	179/2001	
	Рис припущенный	150	3,50	5,20	36,50	,	54-7г-2020	
	Хлеб ржаной	30	2,16	0,30	14,48	72,30	Пром.	

	Хлеб пшеничный	50	4,04	0,49	24,34		Пром.	
	Чай черный байховый с сахором	180	0,18	0,00	5,76	23,76	54-2хн-2020	
					100 -			1
	итого за обед	760,0	32,7	17,1	108,3	735,0		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1260,0	50,3	33,9	190,2	1288,9		
	Неделя 1, пятница							
	Day 1975 ON OLYMAN	100	1,50	0,20	21,80	05.00	Пром.	
	Фрукт свежий Какао с молоком	200	4,60	4,30	12,40		11ром. 54-7гн-2020	
		160	6,96	8,48	32,00		54-77н-2020 54-13к-2020	
Завтрак	Каша вязкая молочная пшеничная Хлеб пшеничный	40	3,23	0,39	19,47		Пром.	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	500,0	16,3	13,4	85,7	530,2		<u> </u>
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1,72	4,88	10,38	92,34	54-2c-2020	
	Салат из кукурузы	60	1,73	3,71	4,82	50.58	12/дели2015	
	Гуляш из говядины	90	15,18	12,32	3,63		54-2м-2020	
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,20	6,50	42,80		54-4 <sub>Γ</sub> -2020	
Обед	Чай черный байховый с лимоном и сахаром	180	0,27	0,00	6,03	·	54-3гн-2020	
	Хлеб ржаной	30	2,16	0,30	14,48	72,30	Пром.	
	Хлеб пшеничный	50	4,04	0,49	24,34		Пром.	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	760	33,30	28,20	106,48	818,59		
		''			,	010,00		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1260,0	49,59	41,57	192,15	1348,76		

	Неделя 2, понедельник							
	Чай черный байховый с молоком и сахаром	180	1,35	1,26	7,74	47,61	54-6гн-2020	
	Каша жидкая молочная гречневая	160	5,68	5,20	22,16	157,76	54-20к-2020	
	Фрукт свежий	100	1,50	0,20	21,80	95,00	Пром.	
Завтрак	Хлеб пшеничный	40	3,23	0,39	19,47	96,55	Пром.	
	Хлеб ржаной	20	1,44	0,20	9,65	48,20	Пром.	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	500,0	13,2	7,3	80,8	445,1		
	Суп из овощей с мясными фрикадельками	200	8,74	3,36	16,50	131,14	54-5c-2020	
	Салат картофельный с солеными огурцами и горошком	60	1,05	3,71	5,55		42/дели2015	1
	Жаркое по-домашнему	180	18,30	14,20	18,50	275,60	54-9м-2020	
Обед	Сок фруктовый	180	0,53	0,35	29,13		Пром.	
	Хлеб ржаной	30	2,16	0,30	14,48		Пром.	
	Хлеб пшеничный	50	4,04	0,49	24,34	120,69	Пром.	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	700	34,82	22,41	108,50	781,20		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1200	48,02	29,66	189,32	1226,32		
	Неделя 2, вторник							
	Фрукт свежий	100	1,50	0,20	21,80	95,00	Пром.	

	Кофейный напиток с молоком	180	3,42	3,15	9,99	81,72	54-9гн-2020	
	Каша "Дружба"	160	3,92	5,52	19,68	143,92	54-16к-2020	
Завтрак	Хлеб пшеничный	40	3,23	0,39	19,47	96,55	Пром.	
	Хлеб ржаной	20	1,44	0,20	9,65	48,20	Пром.	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	500,0	13,5	9,5	80,6	465,4		
	Суп картофельный с горохом	200	7,10	4,32	18,46		54-8c-2020	
	Салат из свеклы отварной	60	0,80	2,70	4,60		54-133-2020	
	Птица тушенная в соусе с овощами	180	7,95	5,15	14,81		302/2011	
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67		398/дели2011	
Обед	Хлеб ржаной	30	2,16	0,30	14,48		Пром.	
	Хлеб пшеничный	50	4,04	0,49	24,34	120,69	Пром.	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	700	22,66	13,21	95,36	595,19		
	Неделя 2,среда							
	Какао с молоком	180	4,14	3,87	11,16	93,03	54-7гн-2020	
	Каша вязкая молочная кукурузная	180	6,39	9,63	41,40	277,74	54-2к-2020	
	Хлеб пшеничный	40	3,23	0,39	19,47	96,55	Пром.	
Завтрак	Фрукт свежий	100	1,50	0,20	21,80	95,00	Пром.	·
		] ,	I	I	I			

	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	500,0	15,3	14,1	93,8	562,3		
	Салат из белокачанной капусты с морковью и яблоком	60	0,80	6,10	3,90	73,10	54-93-2020	
	Рыба тушеная в томате с овощами (горбуша)	90	14,59	10,11	5,76	172,54	54-6p-2020	
	Картофельное пюре	150	3,00	5,70	23,70	158,30	54-11г-2020	
0.5	Сок фруктовый	200	0,59	0,39	32,27	135,31	Пром.	
Обед	Хлеб ржаной	30	2,16	0,30	14,48	72,30	Пром.	
	Хлеб пшеничный	50	4,04	0,49	24,34	120,69		
	Суп крестьянский с крупой (крупа рисовая)	200	1,78	4,9	11,92		54-11c-2020	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	780	26,96	27,99	116,37	831,16		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1280	42,22	42,08	210,20	1393,48		
	Неделя 2,четверг							
	Фрукт свежий	100	1,50	0,20	21,80	95,00	Пром.	
	Чай черный байховый с молоком и сахаром	180	1,35	1,26	7,74	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	54-6гн-2020	
2	Суп молочный с рисом	160	3,79	4,38	15,40	114,54	54-18к-2020	
Завтрак	Хлеб пшеничный	40	3,23	0,39	19,47	96,55	Пром.	
	Хлеб ржаной	20	1,44	0,20	9,65	48,20	Пром.	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	500,0	11,3	6,4	74,1	401,9		

	+							
	+							
	Суп с рыбными консервами (горбуша)	200	7,92	3,90	14,36	124,12	54-12c-2020	
	Винегрет с растительным маслом	60	0,75	5,32	4,50	68,85	54-163-2020	
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,20	6,50	42,80	262,50	54-4г-2020	
	Печень говяжья по-строгоновски	90	15,15	15,75	6,00		54-16м-2020	
0.5	Чай черный байховый с лимоном и сахаром	180	0,27	0,00	6,03		54-3гн-2020	
Обед	Хлеб ржаной	30	2,16	0,30	14,48	72,30	Пром.	
	Хлеб пшеничный	50	4,04	0,49	24,34	120,69	Пром.	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	760,00	38,49	32,26	112,51	898,90		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1260	49,80	38,69	186,57	1300,80		
	Неделя 2,пятница							
		-						
	Кофейный напиток с молоком	200	3,80	3,50	11,10	90,80	54-9гн-2020	
	Каша вязкая молочная овсянная	200	8,30	12,60	36,80	294,20	54-9к-2020	
Завтрак	Хлеб пшеничный	50	4,04	0,49	24,34	120,69	Пром.	
	Хлеб ржаной	20	1,44	0,20	9,65		Пром.	
	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,62	5,94	0,00		54-13-2020	
	Масло сливочное	10	0,10	8,30	0,10		54-193-2020	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	500,0	17,6	16,8	81,9			
	+	+						

	Суп с клецками	200	4,60	3,20	12,96	99.02	54-6c-2020	
	Салат из моркови и яблок	60	0,60	6,10	4,30		54-113-2020	
	Голубцы ленивые	200	17,10	13,10	14,00	242,70	54-13м-2020	1
	Чай черный байховый с сахором	180	0,18	0,00	5,76	23,76	54-2хн-2020	
Обед	Хлеб пшеничный	50	4,04	0,49	24,34	120,69	Пром.	
	Хлеб ржаной	20	1,44	0,20	9,65	48,20	Пром.	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	710	27,96	23,09	71,01	608,77		
								<u> </u>
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1210	45,54	39,88	152,90	1162,66		1
								-
								<del>                                     </del>
		+	+					<del> </del>
	Средние показатели за завтрак	500	16,21	14,72	82,47	530,52		
	Средние показатели за обед	738	29,70	22,73	102,45	759,11		
	Средние показатели за период	1238,00	45,91	37,45		1289,63		