

## Меню Двухразовое питание (7-11 лет)

Прием пищи	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры (7-12 лет)	цена
		г.	г.	г.	г.	ккал		
	<b>Неделя 1, Понедельник</b>							
<b>Завтрак</b>	Фрукт свежий	100	1,50	0,20	21,80	95,00	Пром.	21
	Кофейный напиток с молоком	180	3,42	3,15	9,99	81,72	54-9ГН-2020	14
	Омлет натуральный	140	11,62	17,85	2,89	218,93	54-1о-2020	39
	Хлеб ржаной	20	1,44	0,20	9,65	48,20	Пром.	2
	Хлеб пшеничный	40	3,23	0,39	19,47	96,55	Пром.	4
	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,62	5,94	0,00	72,00	54-1з-2020	18
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>500</b>	<b>21,21</b>	<b>21,79</b>	<b>63,80</b>	<b>540,40</b>		<b>98</b>
<b>Обед</b>	Салат из кукурузы	60	1,73	3,71	4,82	59,58	12/дели2015	16
	Чай черный байховый с сахаром	200	0,20	0,00	6,40	26,40	54-2ХН-2020	3
	Макароны отварные с сыром	180	9,24	8,52	36,72	259,80	54-3Г-2020	26
	Щи из свежей капусты со сметаной	190	1,57	4,61	5,80	73,56	54-1с-2020	20
	Хлеб ржаной	20	1,44	0,20	9,65	48,20	Пром.	2
	Хлеб пшеничный	50	4,04	0,49	24,34	120,69	Пром.	5
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>700</b>	<b>18,22</b>	<b>17,53</b>	<b>87,73</b>	<b>588,23</b>		<b>72</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1200</b>	<b>39,4</b>	<b>39,3</b>	<b>151,5</b>	<b>1128,6</b>		
	<b>Неделя 1, вторник</b>							
	Какао с молоком	200	4,60	4,30	12,40	106,70	54-7ГН-2020	13
	Каша вязкая молочная кукурузная	200	7,10	10,70	46,00	308,60	54-2к-2020	26
	Хлеб ржаной	20	1,44	0,20	9,65	48,20	Пром.	2



Обед	Салат из моркови и яблок	60	0,60	6,10	4,30	74,40	54-11з-2020	
	Котлета рыбная с морковью (горбуша)	90	15,76	7,88	4,12	149,60	54-5р-2020	
	Картофельное пюре	150	3,00	5,70	23,70	158,30	54-11г-2020	
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,00	20,43	83,88	54-7хн-2020	
	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	54-9с-2020	
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>760,0</b>	<b>33,1</b>	<b>24,9</b>	<b>108,2</b>	<b>996,6</b>		
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1260,0</b>	<b>47,32</b>	<b>36,14</b>	<b>197,89</b>	<b>1517,61</b>		
	<b>Неделя 1, четверг</b>							
Завтрак	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	
	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	74,90	54-19з-2020	
	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,62	5,94	0,00	72,00	54-1з-2020	
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>500,0</b>	<b>17,6</b>	<b>16,8</b>	<b>81,9</b>	<b>553,9</b>		
Обед	Суп из овощей с мясными фрикадельками	200	8,74	3,36	16,50	131,14	54-5с-2020	
	Салат из белокачанной капусты	60	1,50	6,00	6,80	87,40	54-7з-2020	
	Курица в соусе с томатом	90	12,60	1,75	3,91	93,12	179/2001	
	Рис припущенный	150	3,50	5,20	36,50	206,60	54-7г-2020	
	Хлеб ржаной	30	2,16	0,30	14,48	72,30	Пром.	

	Хлеб пшеничный	50	4,04	0,49	24,34	120,69	Пром.	
	Чай черный байховый с сахаром	180	0,18	0,00	5,76	23,76	54-2хн-2020	
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>760,0</b>	<b>32,7</b>	<b>17,1</b>	<b>108,3</b>	<b>735,0</b>		
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1260,0</b>	<b>50,3</b>	<b>33,9</b>	<b>190,2</b>	<b>1288,9</b>		
	<b>Неделя 1, пятница</b>							
<b>Завтрак</b>	Фрукт свежий	100	1,50	0,20	21,80	95,00	Пром.	
	Какао с молоком	200	4,60	4,30	12,40	106,70	54-7Гн-2020	
	Каша вязкая молочная пшеничная	160	6,96	8,48	32,00	231,92	54-13к-2020	
	Хлеб пшеничный	40	3,23	0,39	19,47	96,55	Пром.	
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>500,0</b>	<b>16,3</b>	<b>13,4</b>	<b>85,7</b>	<b>530,2</b>		
<b>Обед</b>	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1,72	4,88	10,38	92,34	54-2с-2020	
	Салат из кукурузы	60	1,73	3,71	4,82	59,58	12/дели2015	
	Гуляш из говядины	90	15,18	12,32	3,63	186,34	54-2м-2020	
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,20	6,50	42,80	262,50	54-4г-2020	
	Чай черный байховый с лимоном и сахаром	180	0,27	0,00	6,03	24,84	54-3Гн-2020	
	Хлеб ржаной	30	2,16	0,30	14,48	72,30	Пром.	
	Хлеб пшеничный	50	4,04	0,49	24,34	120,69	Пром.	
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>760</b>	<b>33,30</b>	<b>28,20</b>	<b>106,48</b>	<b>818,59</b>		
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1260,0</b>	<b>49,59</b>	<b>41,57</b>	<b>192,15</b>	<b>1348,76</b>		

	<b>Неделя 2, понедельник</b>							
<b>Завтрак</b>	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.	
	Хлеб пшеничный	40	3,23	0,39	19,47	96,55	Пром.	
	Хлеб ржаной	20	1,44	0,20	9,65	48,20	Пром.	
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>500,0</b>	<b>13,2</b>	<b>7,3</b>	<b>80,8</b>	<b>445,1</b>		
<b>Обед</b>	Суп из овощей с мясными фрикадельками	200	8,74	3,36	16,50	131,14	54-5с-2020	
	Салат картофельный с солеными огурцами и горошком	60	1,05	3,71	5,55	59,70	42/дели2015	
	Жаркое по-домашнему	180	18,30	14,20	18,50	275,60	54-9м-2020	
	Сок фруктовый	180	0,53	0,35	29,13	121,77	Пром.	
	Хлеб ржаной	30	2,16	0,30	14,48	72,30	Пром.	
	Хлеб пшеничный	50	4,04	0,49	24,34	120,69	Пром.	
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>700</b>	<b>34,82</b>	<b>22,41</b>	<b>108,50</b>	<b>781,20</b>		
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1200</b>	<b>48,02</b>	<b>29,66</b>	<b>189,32</b>	<b>1226,32</b>		
	<b>Неделя 2, вторник</b>							
	Фрукт свежий	100	1,50	0,20	21,80	95,00	Пром.	



	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>500,0</b>	<b>15,3</b>	<b>14,1</b>	<b>93,8</b>	<b>562,3</b>	
<b>Обед</b>	Салат из белокачанной капусты с морковью и яблоком	60	0,80	6,10	3,90	73,10	54-9з-2020
	Рыба тушеная в томате с овощами (горбуша)	90	14,59	10,11	5,76	172,54	54-6р-2020
	Картофельное пюре	150	3,00	5,70	23,70	158,30	54-11г-2020
	Сок фруктовый	200	0,59	0,39	32,27	135,31	Пром.
	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 крестьянский с крупой (крупя рисовая)	200	1,78	4,9	11,92	98,92	54-11с-2020
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>780</b>	<b>26,96</b>	<b>27,99</b>	<b>116,37</b>	<b>831,16</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1280</b>	<b>42,22</b>	<b>42,08</b>	<b>210,20</b>	<b>1393,48</b>	
	<b>Неделя 2,четверг</b>						
<b>Завтрак</b>	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	47,61	54-6гн-2020
	Суп молочный с рисом	160	3,79	4,38	15,40	114,54	54-18к-2020
	Хлеб пшеничный	40	3,23	0,39	19,47	96,55	Пром.
	Хлеб ржаной	20	1,44	0,20	9,65	48,20	Пром.
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>500,0</b>	<b>11,3</b>	<b>6,4</b>	<b>74,1</b>	<b>401,9</b>	

	<b>Суп с рыбными консервами (горбуша)</b>	<b>200</b>	<b>7,92</b>	<b>3,90</b>	<b>14,36</b>	<b>124,12</b>	54-12с-2020	
<b>Обед</b>	Винегрет с растительным маслом	60	0,75	5,32	4,50	68,85	54-16з-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	225,60	54-16м-2020	
	Чай черный байховый с лимоном и сахаром	180	0,27	0,00	6,03	24,84	54-3гн-2020	
	Хлеб ржаной	30	2,16	0,30	14,48	72,30	Пром.	
	Хлеб пшеничный	50	4,04	0,49	24,34	120,69	Пром.	
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>760,00</b>	<b>38,49</b>	<b>32,26</b>	<b>112,51</b>	<b>898,90</b>		
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1260</b>	<b>49,80</b>	<b>38,69</b>	<b>186,57</b>	<b>1300,80</b>		
	<b>Неделя 2,пятница</b>							
<b>Завтрак</b>	Кофейный напиток с молоком	200	3,80	3,50	11,10	90,80	54-9гн-2020	
	Каша вязкая молочная овсяная	200	8,30	12,60	36,80	294,20	54-9к-2020	
	Хлеб пшеничный	50	4,04	0,49	24,34	120,69	Пром.	
	Хлеб ржаной	20	1,44	0,20	9,65	48,20	Пром.	
	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,62	5,94	0,00	72,00	54-1з-2020	
	Масло сливочное	10	0,10	8,30	0,10	74,90	54-19з-2020	
		<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>500,0</b>	<b>17,6</b>	<b>16,8</b>	<b>81,9</b>	<b>553,9</b>	



Обед	Суп с клецками	200	4,60	3,20	12,96	99,02	54-6с-2020	
	Салат из моркови и яблок	60	0,60	6,10	4,30	74,40	54-11з-2020	
	Голубцы ленивые	200	17,10	13,10	14,00	242,70	54-13м-2020	
	Чай черный байховый с сахаром	180	0,18	0,00	5,76	23,76	54-2хн-2020	
	Хлеб пшеничный	50	4,04	0,49	24,34	120,69	Пром.	
	Хлеб ржаной	20	1,44	0,20	9,65	48,20	Пром.	
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>710</b>	<b>27,96</b>	<b>23,09</b>	<b>71,01</b>	<b>608,77</b>		
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1210</b>	<b>45,54</b>	<b>39,88</b>	<b>152,90</b>	<b>1162,66</b>		
	<b>Средние показатели за завтрак</b>	<b>500</b>	<b>16,21</b>	<b>14,72</b>	<b>82,47</b>	<b>530,52</b>		
	<b>Средние показатели за обед</b>	<b>738</b>	<b>29,70</b>	<b>22,73</b>	<b>102,45</b>	<b>759,11</b>		
	<b>Средние показатели за период</b>	<b>1238,00</b>	<b>45,91</b>	<b>37,45</b>	<b>184,92</b>	<b>1289,63</b>		