

Меню Двухразовоепитание 11 лет и старше

Прием пищи	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры (7-12 лет)	цена
		г.	г.	г.	г.	ккал		
	Неделя 1, Понедельник							
Завтрак	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	160	13,44	20,64	3,36	252,80	54-1о-2020	45
	Хлеб пшеничный	50	4,04	0,49	24,34	120,69	Пром.	5
	Хлеб ржаной	30	2,16	0,30	14,48	72,30	Пром.	3
	Масло сливочное	10	0,10	8,30	0,10	74,90	54-19з-2020	8
	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,62	5,94	0,00	72,00	54-1з-2020	18
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	550	29,28	39,02	74,07	769,41		114
Обед	Салат из кукурузы	100	2,87	6,15	8,00	98,90	12/дели2015	27
	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	250	2,07	6,07	7,25	91,95	54-1с-2020	26
	Хлеб пшеничный	50	4,04	0,49	24,34	120,69	Пром.	5
	Хлеб ржаной	30	2,16	0,30	14,48	72,30	Пром.	3
	ИТОГО ЗА ОБЕД	810	20,6	21,5	97,2	670,0		90
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1360	49,9	60,6	171,3	1439,45		
	Неделя 1, вторник							
Завтрак	Какао с молоком	180	4,14	3,87	11,16	96,03	54-7гн-2020	13
	Каша вязкая молочная кукурузная	200	7,10	10,70	46,00	308,60	54-2к-2020	26
	Масло сливочное	10	0,10	8,30	0,10	74,90	54-19з-2020	8
	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,62	5,94	0,00	72,00	54-1з-2020	18
	Фрукт свежий	200	3,00	0,40	43,60	190,00	Пром.	45

	Хлеб пшеничный	40	3,23	0,39	19,47	96,55	Пром.	4
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	650	22,19	29,60	120,33	838,08		114
	Салат "Степной"	100	1,49	5,07	8,79	71,38	25/2004	27
Обед	Котлета из курицы	100	18,87	4,68	12,26	167,43	54-5м-2020	48
	Рагу из овощей	180	3,48	8,88	18,48	167,64	77/2004	43
	Рассольник Ленинградский	250	2,45	6,15	19,10	141,62	54-3с-2020	26
	Сок фруктовый	180	0,53	0,44	29,04	121,77	Пром.	13
	Хлеб ржаной	30	2,16	0,30	14,48	72,30	Пром.	3
	Хлеб пшеничный	50	4,04	0,49	24,34	120,69	Пром.	5
	ИТОГО ЗА ОБЕД	890,0	33,0	26,0	126,5	862,8		165
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1540,0	55,2	55,6	246,8	1700,9		
	Неделя 1, Среда							
Завтрак	Фрукт свежий	230	3,45	0,46	50,14	218,50	Пром.	58
	Каша вязкая молочная пшеничная	190	7,98	10,92	36,86	277,49	54-6к-2020	25
	Чай черный байховый с молоком и сахаром	180	1,35	1,26	7,74	47,61	54-6гн-2020	5
	Хлеб пшеничный	50	4,04	0,49	24,34	120,69	Пром.	5
	Хлеб ржаной	30	2,16	0,30	14,48	72,30	Пром.	3
	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,62	5,94	0,00	72,00	54-1з-2020	18
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	700,0	19,0	13,4	133,6	736,6		114
Обед	Суп картофельный с фасолью	250	8,72	5,52	21,02	421,75	54-9с-2020	26
	Салат из моркови и яблок	100	0,96	9,76	6,88	119,04	54-11з-2020	27
	Котлета рыбная с морковью (горбуша)	100	17,49	8,74	4,57	166,00	54-5р-2020	83
	Картофельное пюре	180	3,60	6,84	28,44	189,96	54-11г-2020	26
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,00	20,43	83,88	54-7хн-2020	7

	Хлеб пшеничный	50	4,04	0,49	24,34	120,69	Пром.	5
	Хлеб ржаной	30	2,16	0,30	14,48	72,30	Пром.	3
	ИТОГО ЗА ОБЕД	890,0	37,5	31,7	120,2	1173,6		177
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1590,0	56,49	45,08	253,72	1910,21		
	Неделя 1, четверг							
Завтрак	Кофейный напиток с молоком	200	3,80	3,50	11,10	90,80	54-9ГН-2020	14
	Каша вязкая молочная овсянная с изюмом	210	8,50	12,60	43,30	320,70	54-10к-2020	26
	Масло сливочное	10	0,10	8,30	0,10	74,90	54-19з-2020	8
	Хлеб ржаной	40	2,88	0,40	19,30	96,40	Пром.	4
	Хлеб пшеничный	70	5,46	0,68	34,07	168,90	Пром.	7
	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,62	5,94	0,00	72,00	54-1з-2020	18
	Фрукт свежий	130	1,95	0,26	28,34	123,50	Пром.	37
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	680,0	27,3	31,7	136,2	947,2		114
Обед	Суп из овощей с мясными фрикадельками	250	10,92	4,20	20,62	163,92	54-5с-2020	33
	Салат из белокочанной капусты	100	2,40	9,60	10,88	139,84	54-7з-2020	27
	Курица в соусе с томатом	100	13,86	1,92	4,30	102,40	179/2001	48
	Рис припущенный	180	4,20	6,24	43,80	247,92	54-7г-2020	9
	Чай черный байховый с сахаром	180	0,18	0,00	5,76	23,76	54-2ХН-2020	3
	Хлеб пшеничный	50	4,04	0,49	24,34	120,69	Пром.	5
	Хлеб ржаной	30	2,16	0,30	14,48	72,30	Пром.	3
	ИТОГО ЗА ОБЕД	890,0	37,8	22,8	124,2	870,8		128
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1570,0	65,1	54,4	260,4	1818,0		
	Неделя 1, пятница							

Обед	Суп из овощей с мясными фрикадельками	250	10,92	4,20	20,62	163,92	54-5с-2020	33
	Салат картофельный с солеными огурцами и горошком	100	1,74	6,15	9,21	99,10	42/дели2015	27
	Жаркое по-домашнему	180	18,30	14,20	18,50	275,60	54-9м-2020	63
	Сок фруктовый	180	0,53	0,35	29,13	121,77	Пром.	13
	Хлеб пшеничный	50	4,04	0,49	24,34	120,69	Пром.	5
	Хлеб ржаной	40	2,88	0,40	19,30	96,40	Пром.	4
	ИТОГО ЗА ОБЕД	800	38,41	25,79	121,10	877,48		145
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1500	60,77	40,41	244,11	1595,92		
	Неделя 2, вторник							
Завтрак	Фрукт свежий	170	2,55	0,34	37,06	161,50	Пром.	48
	Кофейный напиток с молоком	180	3,42	3,15	9,99	81,72	54-9гн-2020	14
	Каша "Дружба"	190	4,65	6,55	23,37	170,90	54-16к-2020	26
	Хлеб ржаной	30	2,16	0,30	14,48	72,30	Пром.	3
	Хлеб пшеничный	50	4,04	0,49	24,34	120,69	Пром.	5
	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,62	5,94	0,00	72,00	54-1з-2020	18
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	640,0	21,4	16,8	109,2	679,1		114
Обед	Суп картофельный с горохом	250	8,87	5,40	23,07	176,50	54-8с-2020	26
	Салат из свеклы отварной	100	1,28	4,32	7,36	72,96	54-13з-2020	19
	Птица тушенная в соусе с овощами	180	7,95	5,15	14,81	136,50	302/2011	59
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79,00	398/дели2011	8
	Хлеб пшеничный	50	4,04	0,49	24,34	120,69	Пром.	5

	Неделя 2,четверг							
Завтрак	Фрукт свежий	200	3,00	0,40	43,60	190,00	Пром.	52
	Чай черный байховый с молоком и сахаром	180	1,35	1,26	7,74	47,61	54-6ГН-2020	5
	Суп молочный с рисом	190	4,49	5,20	18,29	136,01	54-18К-2020	23
	Хлеб ржаной	30	2,16	0,30	14,48	72,30	Пром.	3
	Хлеб пшеничный	50	4,04	0,49	24,34	120,69	Пром.	5
	Масло сливочное	10	0,10	8,30	0,10	74,90	54-19з-2020	8
	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,62	5,94	0,00	72,00	54-1з-2020	18
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	670,0	19,7	13,6	108,5	638,6		114
Обед	Суп с рыбными консервами (горбуша)	250	9,90	4,87	17,95	155,15	54-12с-2020	26
	Винегрет с растительным маслом	100	1,25	8,87	7,50	114,75	54-16з-2020	27
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,84	7,80	51,36	315,00	54-4Г-2020	10
	Печень говяжья по-строгановски	100	16,81	17,48	6,66	250,41	54-16М-2020	44
	Чай черный байховый с лимоном и сахаром	180	0,27	0,00	6,03	24,84	54-3ГН-2020	8
	Хлеб ржаной	30	2,16	0,30	14,48	72,30	Пром.	3
	Хлеб пшеничный	50	4,04	0,49	24,34	120,69	Пром.	5
	ИТОГО ЗА ОБЕД	890	44,27	39,81	128,32	1053,14		123
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1560	63,93	53,40	236,77	1691,75		
	Неделя 2,пятница							
	Кофейный напиток с молоком	200	3,80	3,50	11,10	90,80	54-9ГН-2020	14
	Каша вязкая молочная овсянная	250	10,37	15,75	46,00	367,75	54-9К-2020	31
	Хлеб ржаной	30	2,16	0,30	14,48	72,30	Пром.	3

Завтрак	Хлеб пшеничный	50	4,04	0,49	24,34	120,69	Пром.	5
	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,62	5,94	0,00	72,00	54-1з-2020	18
	Фрукт свежий	150	2,25	0,30	32,70	142,50	Пром.	43
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	700,0	27,2	22,5	84,8	632,7		114
Обед	Суп с клецками	250	5,75	4,00	16,20	123,77	54-6с-2020	26
	Салат из моркови и яблок	100	0,96	9,76	6,88	119,04	54-11з-2020	27
	Голубцы ленивые	200	17,10	13,10	14,00	242,70	54-13м-2020	72
	Сок фруктовый	200	0,59	0,39	32,27	135,31	Пром.	15
	Хлеб ржаной	30	2,16	0,30	14,48	72,30	Пром.	3
	Хлеб пшеничный	50	4,04	0,49	24,34	120,69	Пром.	5
	ИТОГО ЗА ОБЕД	830	30,60	28,04	108,17	813,81		148
	Средние показатели за завтрак	663	23,62	21,56	108,81	726,39		
	Средние показатели за обед	858	33,62	28,14	117,83	889,91		
	Средние показатели за период	1550,0	64,50	55,87	248,30	1766,32		