

# Основное меню для детей в возрасте 7-11 лет (завтраки)

Возрастная категория: от 7 до 11 лет  
Характеристика питающихся: Дети с ОВЗ

*Директор школы №14-01*  
*приказ от 14.01.2024 № 44*



№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
<b>Неделя 1 Понедельник</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-23к	Каша жидкая молочная пшеничная	200	6.9	5.8	32.1	208.3
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Мандарин	150	1.2	0.3	11.3	52.5
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1.7	0.3	9.9	48.9
Пром.	Сок ананасовый	200	0.6	0.2	23.6	98.6
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>805</b>	<b>12.9</b>	<b>6.8</b>	<b>98.1</b>	<b>505.4</b>
<b>Итого за день</b>		<b>805</b>	<b>12.9</b>	<b>6.8</b>	<b>98.1</b>	<b>505.4</b>
<b>Неделя 1 Вторник</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-2з	Огурец в нарезке	60	0.5	0.1	1.5	8.5
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4
54-21м	Курица отварная	100	32.1	2.4	1.1	154.8
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
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>560</b>	<b>39.8</b>	<b>8.2</b>	<b>64.9</b>	<b>493.1</b>
<b>Итого за день</b>		<b>560</b>	<b>39.8</b>	<b>8.2</b>	<b>64.9</b>	<b>493.1</b>
<b>Неделя 1 Среда</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-1к	Каша жидкая молочная кукурузная	200	5.9	5.8	33	207.8
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Груша	70	0.3	0.2	7.2	31.9
Пром.	Сок абрикосовый	100	0.5	0	12.7	52.8
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>650</b>	<b>21.2</b>	<b>18.2</b>	<b>86.8</b>	<b>595.4</b>
<b>Итого за день</b>		<b>650</b>	<b>21.2</b>	<b>18.2</b>	<b>86.8</b>	<b>595.4</b>
<b>Неделя 1 Четверг</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-27з	Морковь отварная дольками	60	0.8	2	4.1	37.6
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 пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>510</b>	<b>19.9</b>	<b>17.2</b>	<b>72</b>	<b>523.1</b>
<b>Итого за день</b>		<b>510</b>	<b>19.9</b>	<b>17.2</b>	<b>72</b>	<b>523.1</b>
<b>Неделя 1 Пятница</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-21к	Каша вязкая молочная ячневая	200	7.2	9.3	34.1	249

54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	Сок апельсиновый	100	0.7	0.1	13.2	56.5
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>650</b>	<b>16.6</b>	<b>13.7</b>	<b>92.3</b>	<b>559.7</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>650</b>	<b>16.6</b>	<b>13.7</b>	<b>92.3</b>	<b>559.7</b>
	<b>Неделя 2 Понедельник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-22к	Каша жидкая молочная овсяная	200	6.8	7.4	24.6	192.7
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
Пром.	Мандарин	150	1.2	0.3	11.3	52.5
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>640</b>	<b>19.5</b>	<b>17.1</b>	<b>69.9</b>	<b>512.4</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>640</b>	<b>19.5</b>	<b>17.1</b>	<b>69.9</b>	<b>512.4</b>
	<b>Неделя 2 Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-3з	Помидор в нарезке	60	0.7	0.1	2.3	12.8
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	60	8.7	8.8	4.9	133.1
54-22хн	Кисель из вишни	200	0.2	0	12.9	52.9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
Пром.	Сок виноградный	130	0.4	0.3	21.2	88.7
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>650</b>	<b>21.8</b>	<b>15.9</b>	<b>99.9</b>	<b>630.6</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>650</b>	<b>21.8</b>	<b>15.9</b>	<b>99.9</b>	<b>630.6</b>
	<b>Неделя 2 Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-6к	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8.3	10.1	37.6	274.9
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Яблоко	200	0.8	0.8	19.6	88.8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>650</b>	<b>16.6</b>	<b>14.2</b>	<b>91.1</b>	<b>559.1</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>650</b>	<b>16.6</b>	<b>14.2</b>	<b>91.1</b>	<b>559.1</b>
	<b>Неделя 2 Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-21з	Кукуруза сахарная	60	1.2	0.2	6.1	31.3
54-21г	Горошница	150	14.5	1.3	33.8	204.8
54-10р	Рыба тушеная в томате с овощами (горбуша)	70	11.4	7.9	4.4	134.3
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
Пром.	Сок вишневый	100	0.7	0.2	11.4	50.2
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>630</b>	<b>31.6</b>	<b>10.1</b>	<b>85</b>	<b>557.9</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>630</b>	<b>31.6</b>	<b>10.1</b>	<b>85</b>	<b>557.9</b>

	<b>Неделя 2 Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-6м	Биточек из говядины	75	13.7	13	12.3	221.4
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.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
Пром.	Сок гранатовый	200	0.6	0.2	28.4	117.8
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>675</b>	<b>23.4</b>	<b>18.5</b>	<b>102.6</b>	<b>672.2</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>675</b>	<b>23.4</b>	<b>18.5</b>	<b>102.6</b>	<b>672.2</b>