

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

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

Ум Кудрявцев
Директор школы № 14
приказ от 14.09.2017
 Образовательная школа № 14
 ОГРН 1035602452017
 ОГРЮЛ 115119

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
Неделя 1 Понедельник						
Завтрак						
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	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	19.8	97.8
Итого за Завтрак		650	15.4	7.1	94.2	502.6
Итого за день		650	15.4	7.1	94.2	502.6
Неделя 1 Вторник						
Завтрак						
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
Итого за Завтрак		560	39.8	8.2	64.9	493.1
Итого за день		560	39.8	8.2	64.9	493.1
Неделя 1 Среда						
Завтрак						
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 пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
Пром.	Груша	120	0.5	0.4	12.4	54.6
Итого за Завтрак		600	20.9	18.4	79.3	565.3
Итого за день		600	20.9	18.4	79.3	565.3
Неделя 1 Четверг						
Завтрак						
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
Итого за Завтрак		510	19.9	17.2	72	523.1
Итого за день		510	19.9	17.2	72	523.1
Неделя 1 Пятница						
Завтрак						
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	200	0.8	0.8	19.6	88.8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Завтрак	650	16.3	14	88.9	547.6
	Итого за день	650	16.3	14	88.9	547.6
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
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.	Мандарин	150	1.2	0.3	11.3	52.5
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
	Итого за Завтрак	640	19.5	17.1	69.9	512.4
	Итого за день	640	19.5	17.1	69.9	512.4
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
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 ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Завтрак	520	21.4	15.6	78.7	541.9
	Итого за день	520	21.4	15.6	78.7	541.9
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
54-6к	Каша вязкая молочная пшенная	200	8.3	10.1	37.6	274.9
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
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.	Яблоко	200	0.8	0.8	19.6	88.8
	Итого за Завтрак	650	16.6	14.2	91.1	559.1
	Итого за день	650	16.6	14.2	91.1	559.1
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
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 пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
	Итого за Завтрак	530	30.9	9.9	73.6	507.7
	Итого за день	530	30.9	9.9	73.6	507.7
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
54-1г	Макаронные 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.	Апельсин	175	1.6	0.4	14.2	66.2
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
	Итого за Завтрак	650	24.4	18.7	88.4	620.6
	Итого за день	650	24.4	18.7	88.4	620.6