

Основное меню для детей в возрасте 7-11 лет (1-4 классов) с 01.01.2024

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

| № рецептуры | Название блюда | Масса | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность |
|-------------|--|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| | | г. | г. | г. | г. | ккал |
| | Неделя 1 Понедельник | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 54-1з | Сыр твердых сортов в нарезке | 20 | 4.6 | 5.9 | 0 | 71.7 |
| 53-19з | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0.1 | 7.3 | 0.1 | 66.1 |
| 54-9к | Каша вязкая молочная овсяная | 200 | 8.6 | 11.3 | 34.3 | 272.8 |
| 54-2гн | Чай с сахаром | 200 | 0.2 | 0 | 6.4 | 26.8 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45 | 3.4 | 0.4 | 22.1 | 105.5 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25 | 1.7 | 0.3 | 8.4 | 42.7 |
| | Итого за Завтрак | 500 | 18.6 | 25.2 | 71.3 | 585.6 |
| | Итого за день | 500 | 18.6 | 25.2 | 71.3 | 585.6 |
| | Неделя 1 Вторник | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 54-1г | Макароны отварные | 150 | 5.3 | 4.9 | 32.8 | 196.8 |
| 54-25м | Курица тушеная с морковью | 80 | 11.3 | 4.6 | 3.6 | 101.1 |
| 54-1хн | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0.5 | 0 | 19.8 | 81 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45 | 3.4 | 0.4 | 22.1 | 105.5 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25 | 1.7 | 0.3 | 8.4 | 42.7 |
| | Итого за Завтрак | 500 | 22.2 | 10.2 | 86.7 | 527.1 |
| | Итого за день | 500 | 22.2 | 10.2 | 86.7 | 527.1 |
| | Неделя 1 Среда | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 54-7з | Салат из белокочанной капусты | 70 | 1.8 | 7.1 | 7.3 | 100.1 |
| 54-21г | Горошница | 150 | 14.5 | 1.3 | 33.8 | 204.8 |
| П/Ф | Тефтели "Натуральные" | 65 | 8 | 6.5 | 4.7 | 109.1 |
| 54-26гн | Чай с молоком и сиропом стевии | 200 | 1.6 | 1.1 | 3.7 | 31.3 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45 | 3.4 | 0.4 | 22.1 | 105.5 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25 | 1.7 | 0.3 | 8.4 | 42.7 |
| | Итого за Завтрак | 555 | 31 | 16.7 | 80 | 593.5 |
| | Итого за день | 555 | 31 | 16.7 | 80 | 593.5 |
| | Неделя 1 Четверг | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 54-11г | Картофельное пюре | 180 | 3.7 | 6.4 | 23.8 | 167.2 |
| 54-11р | Рыба тушеная в томате с овощами (минтай) | 80 | 11.1 | 5.9 | 5 | 117.8 |
| 54-21гн | Какао с молоком | 200 | 4.7 | 3.5 | 12.5 | 100.4 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45 | 3.4 | 0.4 | 22.1 | 105.5 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25 | 1.7 | 0.3 | 8.4 | 42.7 |
| | Итого за Завтрак | 530 | 24.6 | 16.5 | 71.8 | 533.6 |
| | Итого за день | 530 | 24.6 | 16.5 | 71.8 | 533.6 |
| | Неделя 1 Пятница | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 54-12м | Плов с курицей | 200 | 27.2 | 8.1 | 33.2 | 314.6 |
| 54-2гн | Чай с сахаром | 200 | 0.2 | 0 | 6.4 | 26.8 |
| Пром. | Йогурт 1.5% | 100 | 4.1 | 1.5 | 5.9 | 53.5 |

| | | | | | | |
|---------|--|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45 | 3.4 | 0.4 | 22.1 | 105.5 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25 | 1.7 | 0.3 | 8.4 | 42.7 |
| | Итого за Завтрак | 570 | 36.6 | 10.3 | 76 | 543.1 |
| | Итого за день | 570 | 36.6 | 10.3 | 76 | 543.1 |
| | Неделя 2 Понедельник | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 54-1з | Сыр твердых сортов в нарезке | 20 | 4.6 | 5.9 | 0 | 71.7 |
| 53-19з | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0.1 | 7.3 | 0.1 | 66.1 |
| 54-6к | Каша вязкая молочная пшенная | 200 | 8.3 | 10.1 | 37.6 | 274.9 |
| 54-2гн | Чай с сахаром | 200 | 0.2 | 0 | 6.4 | 26.8 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45 | 3.4 | 0.4 | 22.1 | 105.5 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25 | 1.7 | 0.3 | 8.4 | 42.7 |
| | Итого за Завтрак | 500 | 18.3 | 24 | 74.6 | 587.7 |
| | Итого за день | 500 | 18.3 | 24 | 74.6 | 587.7 |
| | Неделя 2 Вторник | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 54-8з | Салат из белокочанной капусты с морковью | 100 | 1.6 | 10.1 | 9.6 | 135.9 |
| 54-28м | Жаркое по-домашнему из курицы | 200 | 24.8 | 6.2 | 17.6 | 225.6 |
| 54-3гн | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0.2 | 0.1 | 6.6 | 27.9 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45 | 3.4 | 0.4 | 22.1 | 105.5 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25 | 1.7 | 0.3 | 8.4 | 42.7 |
| | Итого за Завтрак | 570 | 31.7 | 17.1 | 64.3 | 537.6 |
| | Итого за день | 570 | 31.7 | 17.1 | 64.3 | 537.6 |
| | Неделя 2 Среда | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 54-13з | Салат из свеклы отварной | 100 | 1.3 | 4.5 | 7.6 | 76.1 |
| 54-27м | Капуста тушеная с мясом птицы | 200 | 16.8 | 8.2 | 10.4 | 183 |
| 54-21гн | Какао с молоком | 200 | 4.7 | 3.5 | 12.5 | 100.4 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45 | 3.4 | 0.4 | 22.1 | 105.5 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25 | 1.7 | 0.3 | 8.4 | 42.7 |
| | Итого за Завтрак | 570 | 27.9 | 16.9 | 61 | 507.7 |
| | Итого за день | 570 | 27.9 | 16.9 | 61 | 507.7 |
| | Неделя 2 Четверг | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 54-4г | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 9.9 | 7.6 | 43.1 | 280.4 |
| П/Ф | Котлеты Домашние | 80 | 10.4 | 8.2 | 6.2 | 140 |
| 54-2гн | Чай с сахаром | 200 | 0.2 | 0 | 6.4 | 26.8 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25 | 1.7 | 0.3 | 8.4 | 42.7 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45 | 3.4 | 0.4 | 22.1 | 105.5 |
| | Итого за Завтрак | 530 | 25.6 | 16.5 | 86.2 | 595.4 |
| | Итого за день | 530 | 25.6 | 16.5 | 86.2 | 595.4 |
| | Неделя 2 Пятница | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 54-22м | Рагу из курицы | 230 | 24.1 | 8.1 | 20.2 | 250 |
| 54-13хн | Напиток из шиповника | 200 | 0.6 | 0.2 | 15.1 | 65.4 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45 | 3.4 | 0.4 | 22.1 | 105.5 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25 | 1.7 | 0.3 | 8.4 | 42.7 |
| Пром. | Йогурт 1.5% | 100 | 4.1 | 1.5 | 5.9 | 53.5 |

| | | | | | | |
|--|-------------------------|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| | Итого за Завтрак | 600 | 33.9 | 10.5 | 71.7 | 517.1 |
| | Итого за день | 600 | 33.9 | 10.5 | 71.7 | 517.1 |