

Десятидневное меню
Категория детей 7 – 11 лет

№ рецептуры ¹	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
	Понедельник.					
	Завтрак					
54-1з	Сыр полутвердый в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-2к	Каша вязкая молочная кукурузная	200	7,2	9,2	44	287,8
Пром.	Фрукт (Расчет: мандарин) ²	70	0,6	0,1	5,3	24,5
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	555	16,6	14,5	86,4	542,1
	Обед					
54-4з	Овощи в нарезке (Расчет: перец) ⁴	80	1	0,1	3,9	20,6
54-3с	Рассольник Ленинградский	250	5,9	7,25	17	156,92
54- 11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
54- 18м	Печень по- строгановски	100	16,7	15,9	6,7	236,5
54- 2хн	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0,7	20	102,5
	Итого за Обед	900	21,3	45,15	112,5	863,42

	Итого за день	1455	37,9	59,65	198,9	1405,52

№ рецептуры ¹ Таблица	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
	Вторник, 1 неделя					
	Завтрак					
54-20з	Горошек зеленый ⁴	40	1,2	0,1	2,4	14,8
54-1о	Омлет натуральный	150	12,7	18	3,2	225,4
Пром.	Фрукт (Расчет: банан) ²	120	1,8	0,6	25,2	113,4
54-10гн	Чай с клюквой и сахаром	200	0,2	0,1	6,8	28,9

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	580	21	19,5	68,1	530,7
	Обед					
54-11з	Овощи в нарезке	80	0,7	8,1	5,7	99
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со	250	5,9	7,08	12,67	138
54-6г	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13,9	7,4	6,3	147,3
54-21хн	Кисель из брусники	200	0,1	0,1	14,8	60,7
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6

Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3
	Итого за Обед	880	31,4	28,48	118,77	857,4
<i>¹ - в период с 1 марта заменяется на 54-21з «Кукуруза сахарная»</i>						
	Итого за день	1460	52,4	47,98	186,87	1388,1
	Среда, 1 неделя					
	Завтрак					
54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	200	8,6	11,3	34,3	272,8
Пром.	Фрукт (Расчет: яблоко) ²	120	0,5	0,5	11,8	53,3
54-13гн	Чай облепихой медом	200	0,4	0,6	8	39,1
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	590	14,6	13,1	84,6	513,4
	Обед					
54-16з	Овощи в нарезке	80	0,9	7,2	5,3	89,5
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	250	10,83	7,58	17,42	181,08
54-1г	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
54-6м	Биточек	100	18,26	17,33	16,4	295,2
54-3соус	Соус красный основной	30	1	0,7	2,7	21,2
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 ржаной	30	2	0,4	10	51,2

	Итого за Обед	870	41,09	38,31	119,22	986,28
	Итого за день	1460	55,69	51,41	203,82	1499,68

№ рецептуры ¹	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
	Четверг, 1 неделя					
	Завтрак					
54-2т	Запеканка из творога с морковью	150	15,6	9,2	26,2	249,6
Пром.	Фрукт (Расчет: мандарин) ²	70	0,6	0,1	5,3	24,5
54- 4гн	Чай с молоком сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9
Пром.	молоко сгущенное с сахаром	10	0,7	0,9	5,6	32,7
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	23,6	12	76,2	505,9
	Обед					

54-7з	Овощи в нарезке	80	2	8,1	8,3	114,4
54-8с	Суп гороховый	250	8,41	5,75	20,33	166,42
54-9г	Рагу из овощей	150	2,9	7,5	13,6	133,3
54-5м	Котлета из курицы	100	19,7	4,27	13,33	168,7
54-1 соус	Соус сметанный	30	0,4	2,5	1	27,9
54-3хн	Компот из чернослива	200	0,5	0,2	19,4	81,3
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Обед	870	40,51	29,22	115,46	883,82
	Итого за день	1460	64,11	41,22	191,66	1389,72

№ рецептуры ¹	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
	Пятница, 1 неделя					
	Завтрак					
54- 13к	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,1	9,2	38,6	270,3
Пром.	Фрукт (Расчет: яблоко) ²	120	0,5	0,5	11,8	53,3
54- 6гн	Чай со смородиной и сахаром	200	0,3	0,1	7,2	30,9
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	590	14	10,5	88,1	502,7
	Обед					

54-4з	Овощи в нарезке (Расчет: перец) ⁴	80	1	0,1	3,9	20,6
54-22с	Суп картофельный с яйцом	250	1,92	7,83	11,83	125,42
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
54-8р	Рыба, запеченная в сметанном соусе (горбуша)	100	23,5	27,1	5,5	359,4
54-21хн	Кисель из брусники	200	0,1	0,1	14,8	60,7
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	45	3	0,5	15	76,9
	Итого за Обед	885	37,22	41,43	100,33	923,02
	Итого за день	2895	51,22	51,93	188,43	1425,72
		Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность

№ рецептуры ¹	Название блюда	г	г	г	г	Ккал
	Понедельник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1з	Сыр	15	3,5	4,4	0	53,7
54-2к	Каша вязкая молочная кукурузная	200	7,2	9,2	44	287,8
Пром.	Фрукт (Расчет: мандарин) ²	70	0,6	0,1	5,3	24,5
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
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	555	16,6	14,5	86,4	542,1
	Обед					
54-4з	Овощи в нарезке (Расчет: перец) ⁴	80	1	0,1	3,9	20,6

54-3с	Рассольник Ленинградский	250	5,92	7,25	17	156,92
54- 11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
54- 18м	Печень по- строгановски	100	16,7	15,9	6,7	236,5
54- 2хн	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0,7	20	102,5
	Итого за Обед	900	36,32	29,85	112,5	863,42
	Итого за день	1455	52,92	44,35	198,9	1405,52

№ рецептуры ¹	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
	Вторник, 2 неделя					

		Завтрак					
20з	54-	Горошек зеленый ⁴	40	1,2	0,1	2,4	14,8
	54-1о	Омлет натуральный	150	12,7	18	3,2	225,4
	Пром.	Фрукт (Расчет: банан) ²	120	1,8	0,6	25,2	113,4
10гн	54-	Чай с клюквой сахаром и	200	0,2	0,1	6,8	28,9
	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	580	21	19,5	68,1	530,7
		Обед					
11з	54-	Овощи нарезке в	80	0,7	8,1	5,7	99

54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5,92	7,08	12,66	138
54-6г	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13,9	7,4	6,3	147,3
54-21хн	Кисель из брусники	200	0,1	0,1	14,8	60,7
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого за Обед	880	31,42	28,48	118,76	857,4

	Итого за					
	день	1460	52,42	47,98	186,86	1388,1

№ рецептуры ¹	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
	Среда, 2 неделя					
	Завтрак					
54-9к	Каша вязкая молочная	200	8,6	11,3	34,3	272,8
Пром.	Фрукт (Расчет: яблоко) ²	120	0,5	0,5	11,8	53,3
54- 13гн	Чай с облепихой и медом	200	0,4	0,6	8	39,1
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	590	14,6	13,1	84,6	513,4
	Обед					

54-16з	Овощи в нарезке	80	0,9	7,2	5,3	89,5
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	250	10,83	7,58	17,41	181,08
54-1г	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
54-6м	Биточек	100	18,27	17,33	16,4	295,2
54-3соус	Соус красный	30	1	0,7	2,7	21,2
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 ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Обед	870	41,10	38,31	119,21	986,28
	Итого за день	1460	55,7	51,41	203,81	1499,68

№ рецептуры ¹	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
	Четверг, 2 неделя					
	Завтрак					
54-2т	Запеканка из творога с морковью	150	15,6	9,2	26,2	249,6
Пром.	Фрукт (Расчет: мандарин) ²	70	0,6	0,1	5,3	24,5
54- 4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	молоко сгущенное с сахаром	10	0,7	0,9	5,6	32,7

Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Завтрак	500	23,6	12	76,2	505,9
	Обед					
54-7з	Овощи нарезке в	80	2	8,1	8,3	114,4
54-8с	Суп гороховый	250	8,41	5,75	20,33	166,42
54-30г	Свекла тушеная в сметане с ламинарией	150	2,2	9,7	10,7	139
54-5м	Котлета из курицы	100	19,7	4,27	13,33	168,7
54-2соус	Соус белый основной	20	0,5	0,8	0,9	12,5
54-3хн	Компот из чернослива	200	0,5	0,2	19,4	81,3

Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Обед	890	39,91	63,51	112,46	874,12
	Итого за день	1390	63,51	41,72	188,66	1381,02

№ рецептуры ¹	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
	Пятница, 2 неделя					
	Завтрак					
54- 13к	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,1	9,2	38,6	270,3
Пром.	Фрукт (Расчет: яблоко) ²	120	0,5	0,5	11,8	53,3
54- бгн	Чай со смородиной сахаром и	200	0,3	0,1	7,2	30,9
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	590	14	10,5	88,1	502,7
	Обед					

54-4з	Овощи в нарезке (Расчет: перец) ⁴	80	1	0,1	3,9	20,6
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5,83	7,08	7,17	115,25
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
54-8р	Рыба, запеченная в сметанном соусе (горбуша)	100	23,5	27,1	5,5	359,4
54-21хн	Кисель из брусники	200	0,1	0,1	14,8	60,7
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	45	3	0,5	15	76,9
	Итого за Обед	985	41,13	40,68	95,67	912,85

	Итого за день	1575	55.13	51.18	183.77	1415.55
--	----------------------	-------------	--------------	--------------	---------------	----------------

