

Меню горячих завтраков и обедов осень - зима

Возрастная категория:от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся:Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 1 Понедельник					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-22к	Каша жидкая молочная овсяная	200	6.8	7.4	24.6	192.7
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	8.9	85.9
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
Пром.	Батон простой	50	4	0.5	24.6	118.7
Пром.	Яблоко	200	0.8	0.8	19.6	88.8
	Итого за Завтрак	680	17.7	19.7	84.5	586.4
	Обед					
54-21з	Кукуруза сахарная	60	1.2	0.2	6.1	31.3
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	4.5	3.2	22.6	136.9
54-6г	Рис отварной	150	3.6	4.8	36.4	203.5
54-7р	Рыба, припущенная в молоке (минтай)	100	13.1	5.8	3	117
54-3соус	Соус красный основной	50	1.1	1.1	4.3	31.7
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Обед	890	29.8	15.9	126.8	769.8
	Итого за день	1570	47.5	35.6	211.3	1356.2
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
54-1г	Запеканка из творога	150	29.7	10.7	17.1	283.1
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	7.6	71.4
Пром.	Джем из абрикосов	30	0.2	0	21.6	86.9
Пром.	Батон простой	50	4	0.5	24.6	118.7
Пром.	Мандарин	120	1	0.2	9	42
	Итого за Завтрак	550	38.8	14.3	79.9	602.1
	Обед					
54-2з	Огурец в нарезке	60	0.5	0.1	1.5	8.5
54-17с	Суп из овощей	250	1.8	4.6	10.1	89
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-1соус	Соус сметанный	50	0.7	4.1	1.6	46.5
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Шницель "Городской"	100	12.3	18	13.9	266.8
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Обед	890	29.5	34	107.5	854.5
	Итого за день	1440	68.3	48.3	187.4	1456.6

	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
54-28к	Каша жидкая молочная пшениная (вариант 2)	200	6	6.3	25.3	182
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	5	36.4
Пром.	Банан	200	3	1	42	189
Пром.	Батон простой	50	4	0.5	24.6	118.7
	Итого за Завтрак	670	19.2	14.8	96.9	597.8
	Обед					
54-3з	Помидор в нарезке	60	0.7	0.1	2.3	12.8
54-3с	Рассольник Ленинградский	250	3.8	6.9	16.5	143.4
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
П/Ф	Тефтели "Натуральные"	100	12.3	10	7.2	167.9
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0.6	0.2	15.1	65.4
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Обед	840	28.5	22.9	108.5	754.7
	Итого за день	1510	47.7	37.7	205.4	1352.5
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	5	0	3.6	0.1	33
54-23к	Каша жидкая молочная пшеничная	200	6.9	5.8	32.1	208.3
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	8.9	85.9
Пром.	Мандарин	120	1	0.2	9	42
Пром.	Повидло яблочное	30	0.1	0	19.5	78.5
Пром.	Батон простой	50	4	0.5	24.6	118.7
	Итого за Завтрак	605	16.7	13.6	94.2	566.4
	Обед					
54-12з	Икра морковная	60	1.3	4.3	6.1	67.9
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	3.6	6.7	12.1	123.6
54-12м	Плов с курицей	200	27.3	6.5	33.3	300.4
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	Итого за Обед	790	39	18.4	101.7	727.2
	Итого за день	1395	55.7	32	195.9	1293.6
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-26к	Каша жидкая молочная рисовая	200	4.6	5.8	24.3	167.2
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	7.6	71.4
Пром.	Яблоко	200	0.8	0.8	19.6	88.8
Пром.	Батон простой	50	4	0.5	24.6	118.7
	Итого за Завтрак	660	13.4	17.3	76.2	512.2
	Обед					

54-20з	Горошек зеленый	20	0.6	0	1.2	7.4
54-8с	Суп гороховый	250	6.5	5.4	19.9	154.8
54-11г	Картофельное пюре	200	4.1	7.1	26.4	185.8
54-1соус	Соус сметанный	50	0.7	4.1	1.6	46.5
54-25хн	Кисель из клюквы	200	0.1	0	14	56.8
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Сельдь среднесолёная	40	6.8	3.4	0	57.8
Пром.	Котлета "Особенная"	100	12.8	11.2	8.2	184.8
	Итого за Обед	940	37.4	32	105.9	862.3
	Итого за день	1600	50.8	49.3	182.1	1374.5
	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
54-16к	Каша "Дружба"	200	5	5.9	24	168.9
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	3	13.4
Пром.	Батон простой	50	4	0.5	24.6	118.7
Пром.	Яблоко	200	0.8	0.8	19.6	88.8
	Итого за Завтрак	680	14.7	20.5	71.3	527.6
	Обед					
54-4з	Перец болгарский в нарезке	60	0.8	0.1	2.9	15.4
54-18с	Свекольник (со сметаной)	250	2.2	5.3	13.4	110.4
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
П/Ф	Тефтели "Натуральные"	100	12.3	10	7.2	167.9
Пром.	Сок виноградный	200	0.6	0.4	32.6	136.4
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Обед	840	27	21.5	123.5	795.3
	Итого за день	1520	41.7	42	194.8	1322.9
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	5	0	3.6	0.1	33
54-27к	Каша жидкая молочная манная	200	5.3	5.7	23.5	167
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	8.9	85.9
Пром.	Повидло абрикосовое	20	0.1	0	12.8	51.4
Пром.	Батон простой	50	4	0.5	24.6	118.7
Пром.	Мандарин	120	1	0.2	9	42
	Итого за Завтрак	595	15.1	13.5	78.9	498
	Обед					
54-13з	Салат из свеклы отварной	60	0.8	2.7	4.6	45.7
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	3.6	6.7	12.1	123.6
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	180	5.3	6.3	36.6	224.5
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14.1	5.7	4.4	125.8
54-9хн	Компот из облепихи	200	0.2	1	7.4	39
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2

Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Обед	870	29.8	23.2	99.7	727
	Итого за день	1465	44.9	36.7	178.6	1225
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	5	0	3.6	0.1	33
54-3г	Макароны отварные с сыром	180	9.5	8.2	34.4	249.3
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	7.6	71.4
Пром.	Батон простой	50	4	0.5	24.6	118.7
Пром.	Банан	200	3	1	42	189
	Итого за Завтрак	635	20.4	16.2	108.7	661.4
	Обед					
54-2з	Огурец в нарезке	60	0.5	0.1	1.5	8.5
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	3.6	6.7	6.6	100.9
54-6г	Рис отварной	150	3.6	4.8	36.4	203.5
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	150	20.8	11.1	9.4	220.6
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Обед	890	34.8	23.5	108.3	782.9
	Итого за день	1525	55.2	39.7	217	1444.3
	Неделя 2 Четверг					
	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
54-19к	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6.9	5.7	21.2	163.2
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	2.8	12.3
Пром.	Батон простой	50	4	0.5	24.6	118.7
Пром.	Яблоко	200	0.8	0.8	19.6	88.8
	Итого за Завтрак	730	16.6	20.2	68.3	520.8
	Обед					
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0.6	3.1	1.8	37.5
54-27с	Суп с рыбными консервами (сайра)	250	7.4	8.4	15.7	168.3
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-5м	Котлета из курицы	100	19.1	4.3	13.6	169.7
54-1соус	Соус сметанный	50	0.7	4.1	1.6	46.5
54-31хн	Компот из клубники	200	0.1	0	7.2	29.3
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	Итого за Обед	890	41.9	27	110.4	853.4
	Итого за день	1620	58.5	47.2	178.7	1374.2
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1

54-1о	Омлет натуральный	150	12.7	18	3.2	225.5
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	8.9	85.9
Пром.	Мандарин	120	1	0.2	9	42
Пром.	Батон простой	50	4	0.5	24.6	118.7
	Итого за Завтрак	530	22.5	29.5	45.8	538.2
	Обед					
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6.1	5.8	81.5
54-9с	Суп фасолевый	250	6.5	5.4	17.5	144.8
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	250	31	7.8	22	282
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Обед	840	45.3	20.2	95.5	743.6
	Итого за день	1370	67.8	49.7	141.3	1281.8

Средние показатели за период

Прием пищи	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Завтрак	633.5	19.5	18	80.5	561.1
Обед	868	34.3	23.9	108.8	787.1
Среднее значение за период	1501.5	53.8	41.8	189.3	1348.2