

Завтрак: Дети 7-11 лет

№ Рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Ккал
			Б	Ж	У	
Понедельник, неделя 1						
54-24к-2020	Каша жидкая молочная пшениая	200	8,3	10,1	37,6	274,9
Пром	Фрукты мандарин	120	1	0,2	9	42
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9
Пром	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1
Пром	хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
	Итого за завтрак	580	15,2	11,9	82,8	500,7
Вторник, неделя 1						
54-2з-2020	Овощи в нарезке (огурец)*	30	0,2	0	0,8	4,2
Пром	хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
54-11м-2020	Плов из отварной говядины	200	15,3	15	38,6	348,3
Пром	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,7	0,3	9,9	48,9
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
	Итого за завтрак	500	20,8	15,8	78	534,8
Среда, неделя 1						
54-25к-2020	Каша жидкая молочная рисовая	200	5,3	5,4	28,7	184,5
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
Пром	Фрукты яблоко	120	0,5	0,5	11,8	53,3
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
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	3	11,3	86
	Итого за завтрак	585	16,7	13,7	74,5	486,9
Четверг, неделя 1						
54-27з-2020	Морковь отварная дольками	20	0,3	0,7	1,4	12,5
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
54-3м-2020	Голубцы ленивые	100	8,4	7,6	6,4	128,4
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9
Пром	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,7	0,3	9,9	48,9
Пром	хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
	Итого за завтрак	540	18,5	15,4	68,2	485,6
Пятница, неделя 1						
54-16к-2020	Каша Дружба	250	6,3	7,3	30,1	211,1
Пром	Фрукты апельсин	150	1	0,2	17,7	70,5
54-21гн-2020	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	хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за завтрак	650	15,6	11,4	83	491,4
Понедельник, неделя 2						
54-3г-2020	Макароны отварные с сыром	150	7,9	6,8	28,7	207,7
Пром	Фрукты яблоко	120	0,5	0,5	11,8	53,3
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	3	11,3	86
Пром	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,7	0,3	9,9	48,9
Пром	хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
	Итого за завтрак	540	17,3	11	83,8	501,4
Вторник, неделя 2						
54-9г-2020	Рагу из овощей	200	3,7	9,9	18,1	177,9
54-25м-2020	Курица тушеная с морковью	100	14,1	5,7	4,4	126,4
Пром	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,7	0,3	9,9	48,9
Пром	хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
	Итого за завтрак	570	27,6	19,8	67	559,1
Среда, неделя 2						
54-13к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,2	9,2	38,6	270,3
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,8	0	107,5
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,7	0,3	9,9	48,9
Пром	хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
	Итого за завтрак	500	20,5	18,7	77	559
Четверг, неделя 2						
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
54-11р-2020	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13,7	7,4	6,3	147,1
Пром	Фрукты мандарин	120	1	0,2	9	42
Пром	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1
Пром	хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
	Итого за завтрак	630	22,3	13,5	69,3	489,3
Пятница, неделя 2						
54-1о-2020	Омлет натуральный	175	14,7	21,3	3,8	263
Пром	Фрукты яблоко	120	0,5	0,5	11,8	53,3
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
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9
	Итого за завтрак	545	20,4	23,3	46,9	476,6

	Итого за 10 дней	5640	194,9	154,5	730,5	5084,8
	Среднее значение за период	564	19,5	15,5	73	508,5