

Меню 1 недели, Завтраки

Возрастная категория: от 6 до 10 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса		Белки		Жиры		Углеводы		Энерг. ценность ккал
		г	г	г	г	г	г			
Понедельник, 1 неделя										
Завтрак										
54-6к	Каша вязкая молочная пшеничная	200		8,3		10,1		37,6		274,9
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200		3,9		2,9		11,2		86
Пром.	Йогурт 2.5%	100		3,4		2,5		5,5		58,1
Пром.	Яблоко	140		0,6		0,6		13,7		62,2
Пром.	Хлеб пшеничный	30		2,3		0,2		14,8		70,3
Пром.	Хлеб ржаной	20		1,3		0,2		6,7		34,2
	Итого за Завтрак	690		19,8		16,5		89,5		585,7
	Итого за день	690		19,8		16,5		89,5		585,7
Вторник, 1 неделя										
Завтрак										
54-20э	Горошек зеленый	60		1,7		0,1		3,5		22,1
54-10г	Картофель отварной в молоке	150		4,5		5,5		26,5		173,7
54-10р	Рыба тушеная в томате с овощами (горбуша)	80		13		9		5		153,5
54-2соус	Соус белый основной	30		0,8		1,1		1,3		18,7
54-13хн	Напиток из шиповника	200		0,6		0,2		15,1		65,4
Пром.	Хлеб пшеничный	35		2,7		0,3		17,2		82
Пром.	Хлеб ржаной	20		1,3		0,2		6,7		34,2
	Итого за Завтрак	575		24,6		16,4		75,3		549,6
	Итого за день	575		24,6		16,4		75,3		549,6
Среда, 1 неделя										
Завтрак										
53-19э	Масло сливочное (порциями)	10		0,1		7,3		0,1		66,1

54-6т	Сырники	200	39,3	11,5	32,8	391,5
54-1гн	Чай без сахара	200	0,2	0	0,1	1,4
Пром.	молоко ступенное с сахаром	30	2,2	2,6	16,7	98,2
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2
Пром.	Йогурт 2.5%	100	3,4	2,5	5,5	58,1
	Итого за Завтрак	590	48,8	24,3	76,7	719,8
	Итого за День	590	48,8	24,3	76,7	719,8
	Четверг, 1 неделя					
	Завтрак					
54-8г	Капуста тушеная	150	3,6	4,5	14,6	113,5
54-4м	Котлета из говядины	80	14,6	13,9	13,1	236,2
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	35	2,7	0,3	17,2	82
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4
	Итого за Завтрак	615	24,1	20	83,9	612,5
	Итого за День	615	24,1	20	83,9	612,5
	Пятница, 1 неделя					
	Завтрак					
54-2з	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-12м	Плов с курицей	200	27,2	8,1	33,2	314,6
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2
Пром.	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6
	Итого за Завтрак	510	32,3	8,8	76,4	514,2
	Итого за День	510	32,3	8,8	76,4	514,2

Средние показатели за Завтрак	Масса		Белки		Жиры		Углеводы		Энерг. ценность ккал
	г	г	г	г	г	г	г		
	596	29,92	17,2	80,36				596,36	

Средние показатели за период

596

29,9

17,2

80,4

596,4

Меню 1 неделя, обеды
Возрастная категория: от 6 до 10 лет
Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Понедельник, 1 неделя				Энерг. ценность ккал
		Масса г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	
Обед						
54-8с	Суп гороховый	250	8,4	5,7	20,3	166,4
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	150	4,4	5,3	30,5	187,1
54-4м	Котлета из говядины	90	16,4	15,7	14,8	265,7
54-3соус	Соус красный основной	30	1	0,7	2,7	21,2
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
Пром.	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6
Итого за Обед		940	36,9	28,9	133,7	941,8
Итого за День		940	36,9	28,9	133,7	941,8
Вторник, 1 неделя						
Обед						
54-2з	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5,9	7,1	12,7	138
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7
54-2м	Гуляш из говядины	90	15,3	14,9	3,5	208,9
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 Обед		820	35,2	29,1	90,5	764,1
Итого за День		820	35,2	29,1	90,5	764,1

Среда, 1 неделя

	Обед								
54-3з	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8			
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5,8	7	7,1	115,3			
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4			
54-5м	Котлета из курицы	100	19,1	4,3	13,4	168,6			
54-4хн	Компот из изюма	200	0,4	0,1	18,3	75,9			
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5			
Пром.	Йогурт 2.5%	100	3,4	2,5	5,5	58,1			
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7			
	Итого за Обед	930	37,6	20	96,9	718,3			
	Итого за День	930	37,6	20	96,9	718,3			
	Четверг, 1 неделя								
	Обед								
54-3с	Рассольник Ленинградский	250	5,9	7,2	17	156,9			
54-1г	Макаронны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8			
54-8м	Тефтели из говядины паровые	90	12,3	10,7	7,5	175,5			
54-2соус	Соус белый основной	30	0,8	1,1	1,3	18,7			
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5			
Пром.	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6			
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7			
	Итого за Обед	790	30,4	24,8	109,3	782,7			
	Итого за День	790	30,4	24,8	109,3	782,7			
	Пятница, 1 неделя								
	Обед								
54-6с	Суп картофельный с клецками	250	5,8	4,1	14,2	117			
54-9м	Жаркое по-домашнему	200	20,1	18,8	17,2	317,9			
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,1	65,4			
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7			
Пром.	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6			
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5			
	Итого за Обед	870	32,2	24,4	91,7	715,1			
	Итого за День	870	32,2	24,4	91,7	715,1			

	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность
	г	г	г	г	ккал
Средние показатели за Обед	870	34,46	25,44	104,42	784,4
Средние показатели за период	870	34,5	25,4	104,4	784,4

Меню 1 недели, завтраки
Возрастная категория: от 11 до 18 лет
Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса		Белки		Жиры		Углеводы		Энерг. ценность ккал
		г	г	г	г	г	г			
Понедельник, 1 неделя										
Завтрак										
54-6к	Каша вязкая молочная пшеничная	250		10,4		12,7		47,1		343,6
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200		3,9		2,9		11,2		86
Пром.	Яблоко	150		0,6		0,6		14,7		66,6
Пром.	Хлеб пшеничный	40		3		0,3		19,7		93,8
Пром.	Хлеб ржаной	30		2		0,4		10		51,2
Пром.	Йогурт 2.5%	100		3,4		2,5		5,5		58,1
	Итого за Завтрак	770		23,3		19,4		108,2		699,3
	Итого за День	770		23,3		19,4		108,2		699,3
Вторник, 1 неделя										
Завтрак										
54-20з	Горошек зеленый	60		1,7		0,1		3,5		22,1
54-10г	Картофель отварной в молоке	180		5,4		6,6		31,8		208,4
54-10р	Рыба тушеная в томате с овощами (горбуша)	100		16,3		11,3		6,3		191,9
54-2соус	Соус белый основной	40		1,1		1,5		1,7		25
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	30		2		0,4		10		51,2
	Итого за Завтрак	655		30,5		20,5		90,5		669,5
	Итого за День	655		30,5		20,5		90,5		669,5
Среда, 1 неделя										
Завтрак										
53-19э	Масло сливочное (порциями)	10		0,1		7,3		0,1		66,1

54-6Т	Сырники	250	49,1	14,3	41	489,4
54-1Гн	Чай без сахара	200	0,2	0	0,1	1,4
Пром.	молоко густенное с сахаром	40	2,9	3,4	22,2	130,9
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
Пром.	Йогурт 2.5%	100	3,4	2,5	5,5	58,1
	Итого за Завтрак	670	60,7	28,2	98,6	890,9
	Итого за День	670	60,7	28,2	98,6	890,9
	Четверг, 1 неделя					
	Завтрак					
54-8Т	Капуста тушеная	180	4,3	5,4	17,5	136,2
54-4м	Котлета из говядины	100	18,2	17,4	16,4	295,2
54-3еоус	Соус красный основной	40	1,3	1	3,6	28,2
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6
	Итого за Завтрак	745	30,3	25,2	104,1	763,9
	Итого за День	745	30,3	25,2	104,1	763,9
	Пятница, 1 неделя					
	Завтрак					
54-2з	Огурец в нарезке	100	0,8	0,1	2,5	14,1
54-12м	Плов с курицей	250	34	10,1	41,5	393,3
Пром.	Йогурт 2.5%	100	3,4	2,5	5,5	58,1
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
Пром.	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6
	Итого за Завтрак	720	44,2	13,6	99,4	697,1
	Итого за День	720	44,2	13,6	99,4	697,1

Масса Белки Жиры Углеводы Энерг. ценность
 г г г г ккал

Средние показатели за Завтрак
Средние показатели за период

712 37,8 21,38 100,16
712 37,8 21,4 100,2

744,14
744,1

Меню 1 недели, обеды
Возрастная категория: от 11 до 18 лет
Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Понедельник, 1 неделя				Энерг. ценность ккал
		Масса г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	
Обед						
54-8с	Суп гороховый	300	10,1	6,9	24,4	199,7
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	180	5,3	6,3	36,6	224,5
54-4м	Котлета из говядины	100	18,2	17,4	16,4	295,2
54-3соус	Соус красный основной	40	1,3	1	3,6	28,2
Пром.	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6
Пром.	Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	11,7	59,8
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6
	Итого за Обед	1065	43,4	33,3	157,1	1101,2
	Итого за день	1065	43,4	33,3	157,1	1101,2
Вторник, 1 неделя						
Обед						
54-2з	Отруец в нарезке	100	0,8	0,1	2,5	14,1
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	300	7,1	8,5	15,2	165,6
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,9	7,6	43,1	280,4
54-2м	Гуляш из говядины	100	17	16,5	3,9	232,1
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	11,7	59,8
	Итого за Обед	975	41,9	33,6	112,3	919,4
	Итого за День	975	41,9	33,6	112,3	919,4

Среда, 1 неделя

54-3з	Помидор в нарезке	100	1,1	0,2	3,8	21,4
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	300	7	8,5	8,6	138,3
54-11г	Картофельное пюре	180	3,7	6,4	23,8	167,2
54-5м	Котлета из курицы	100	19,1	4,3	13,4	168,6
54-4хн	Компот из изюма	200	0,4	0,1	18,3	75,9
Пром.	Йогурт 2.5%	100	3,4	2,5	5,5	58,1
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	11,7	59,8
	Итого за Обед	1075	41,6	22,9	114,6	829,9
	Итого за день	1075	41,6	22,9	114,6	829,9
Четверг, 1 неделя						
Обед						
54-3с	Рассольник Ленинградский	300	7,1	8,7	20,4	188,3
54-1г	Макаронны отварные	180	6,4	5,9	39,4	236,2
54-8м	Тефтели из говядины паровые	100	13,6	11,9	8,3	195
54-2соус	Соус белый основной	40	1,1	1,5	1,7	25
Пром.	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	11,7	59,8
	Итого за Обед	915	36,1	29,1	131,2	931,5
	Итого за день	915	36,1	29,1	131,2	931,5
Пятница, 1 неделя						
Обед						
54-6с	Суп картофельный с клецками	300	6,9	4,9	17,1	140,4
54-9м	Жаркое по-домашнему	260	26,1	24,4	22,4	413,3
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,1	65,4
Пром.	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6
Пром.	Йогурт 2.5%	100	3,4	2,5	5,5	58,1
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	11,7	59,8
	Итого за Обед	1105	44,5	33,5	116	944,2

	Итого за день						
	1105	44,5	33,5	116		944,2	
Средние показатели за Обед	1027	41,5	30,48	126,24		945,24	
Средние показатели за период	1027	41,5	30,5	126,2		945,2	