

# 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
	<b>Неделя 1 Понедельник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
53-19з	Масло сливочное (порциями)	15	0.1	10.9	0.2	99.1
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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>515</b>	<b>21</b>	<b>31.8</b>	<b>71.4</b>	<b>654.4</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>515</b>	<b>21</b>	<b>31.8</b>	<b>71.4</b>	<b>654.4</b>
	<b>Неделя 1 Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-7з	Салат из белокочанной капусты	80	2	8.1	8.3	114.4
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4
54-25м	Курица тушеная с морковью	80	10.9	13.5	3.4	178.4
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>580</b>	<b>25</b>	<b>30.5</b>	<b>73.2</b>	<b>666.4</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>580</b>	<b>25</b>	<b>30.5</b>	<b>73.2</b>	<b>666.4</b>
	<b>Неделя 1 Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-23з	Маринад овощной с томатом	25	0.4	2.2	2.4	31.1
54-21г	Горошница	150	14.5	1.3	33.8	204.8
П/Ф	Тефтели "Натуральные"	65	8	6.5	4.7	109.1
54-21гн	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
Пром.	Йогурт 1.5%	100	4.1	1.5	5.9	53.5
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>610</b>	<b>36.8</b>	<b>15.7</b>	<b>89.8</b>	<b>647.1</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>610</b>	<b>36.8</b>	<b>15.7</b>	<b>89.8</b>	<b>647.1</b>
	<b>Неделя 1 Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	15	0.1	10.9	0.2	99.1
54-1г	Макаронные изделия отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	80	14.6	6.1	5	133.6
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.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>515</b>	<b>26.7</b>	<b>23.7</b>	<b>77.1</b>	<b>628.6</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>515</b>	<b>26.7</b>	<b>23.7</b>	<b>77.1</b>	<b>628.6</b>
	<b>Неделя 1 Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					

54-12м	Плов с курицей	200	26.4	27.9	32.8	488
54-2гн	Чай с сахаром	230	0.2	0.1	7.4	30.9
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>31.7</b>	<b>28.7</b>	<b>70.7</b>	<b>667.1</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>500</b>	<b>31.7</b>	<b>28.7</b>	<b>70.7</b>	<b>667.1</b>
	<b>Неделя 2 Понедельник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	25	5.8	7.4	0	89.6
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-6к	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8.3	10.1	37.6	274.9
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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>505</b>	<b>19.8</b>	<b>25.5</b>	<b>88</b>	<b>659.8</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>505</b>	<b>19.8</b>	<b>25.5</b>	<b>88</b>	<b>659.8</b>
	<b>Неделя 2 Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	80	1.3	8.1	7.7	108.7
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	200	24	25	17.2	389.7
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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>30.6</b>	<b>33.8</b>	<b>61.8</b>	<b>673.4</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>550</b>	<b>30.6</b>	<b>33.8</b>	<b>61.8</b>	<b>673.4</b>
	<b>Неделя 2 Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-13з	Салат из свеклы отварной	60	0.8	2.7	4.6	45.7
54-27м	Капуста тушеная с мясом птицы	200	16.3	19.3	10.2	280.1
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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>530</b>	<b>26.9</b>	<b>26.2</b>	<b>57.8</b>	<b>574.4</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>530</b>	<b>26.9</b>	<b>26.2</b>	<b>57.8</b>	<b>574.4</b>
	<b>Неделя 2 Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-23з	Маринад овощной с томатом	25	0.4	2.2	2.4	31.1
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
П/Ф	Котлеты Домашние	80	10.4	8.2	6.2	140
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
Пром.	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>525</b>	<b>25.1</b>	<b>17.6</b>	<b>95.2</b>	<b>639.6</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>525</b>	<b>25.1</b>	<b>17.6</b>	<b>95.2</b>	<b>639.6</b>
	<b>Неделя 2 Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-22м	Рагу из курицы	200	20.3	22.5	17.2	352.2
54-13хн	Напиток из шиповника	230	0.7	0.3	17.4	75.2

Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>26.1</b>	<b>23.5</b>	<b>65.1</b>	<b>575.6</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>500</b>	<b>26.1</b>	<b>23.5</b>	<b>65.1</b>	<b>575.6</b>