

Основное меню для детей в возрасте 7-11 лет

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся: Дети с ОВЗ

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 1 Понедельник					
	Завтрак					
54-24к	Каша жидкая молочная пшенная	200	8.3	10.1	37.6	274.9
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
Пром.	Мандарин	120	1	0.2	9	42
	Итого за Завтрак	580	13.8	10.8	80.6	476.6
	Второй завтрак					
54-1гн	Чай без сахара	200	0.2	0	0.1	1.4
Пром.	Печенье	30	2.3	2.9	22.3	124.7
	Итого за Второй завтрак	230	2.5	2.9	22.4	126.1
	Итого за день	810	16.3	13.7	103	602.7
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
54-2з	Огурец в нарезке	20	0.2	0	0.5	2.8
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	230	28.5	7.2	20.2	259.4
60	Какао - порошок "Витошка"	200	3.6	2.7	22.9	130.7
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
	Итого за Завтрак	500	35.9	10.3	66.3	502.3
	Второй завтрак					
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	Сок апельсиновый	180	1.3	0.2	23.8	101.7
	Итого за Второй завтрак	280	1.7	0.6	33.6	146.1
	Итого за день	780	37.6	10.9	99.9	648.4
	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
54-1к	Каша жидкая молочная кукурузная	200	5.9	5.8	33	207.8
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Груша	120	0.5	0.4	12.4	54.6
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	590	18.5	15.4	79.3	529.5
	Второй завтрак					
Пром.	Сок вишневый	190	1.3	0.4	21.7	95.4
Пром.	Печенье	10	0.8	1	7.4	41.6
	Итого за Второй завтрак	200	2.1	1.4	29.1	137
	Итого за день	790	20.6	16.8	108.4	666.5
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
54-27з	Морковь отварная дольками	50	0.7	1.6	3.5	31.3

54-11м	Плов из отварной говядины	200	15.3	14.7	38.6	348.2
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
	Итого за Завтрак	500	19.8	16.8	71.4	516.8
	Второй завтрак					
4	Кисель с витаминами "Витошка"	150	0	0	16.4	65.5
Пром.	Банан	85	1.3	0.4	17.9	80.3
	Итого за Второй завтрак	235	1.3	0.4	34.3	145.8
	Итого за день	735	21.1	17.2	105.7	662.6
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
54-21к	Каша вязкая молочная ячневая	200	7.2	9.3	34.1	249
54-21гн	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.	Яблоко	150	0.6	0.6	14.7	66.6
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Завтрак	600	16.1	13.8	84	525.4
	Второй завтрак					
54-1гн	Чай без сахара	200	0.2	0	0.1	1.4
Пром.	Печенье	30	2.3	2.9	22.3	124.7
	Итого за Второй завтрак	230	2.5	2.9	22.4	126.1
	Итого за день	830	18.6	16.7	106.4	651.5
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
54-22к	Каша жидкая молочная овсяная	200	6.8	7.4	24.6	192.7
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Мандарин	150	1.2	0.3	11.3	52.5
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
	Итого за Завтрак	630	17.1	14.1	69.9	476.6
	Второй завтрак					
54-19гн	Чай фруктовый с вишней, малиной и яблоками	200	0.3	0.1	1.6	8.6
Пром.	Вафли с жиросодержащими начинками	20	0.8	6.1	12.5	108.2
	Итого за Второй завтрак	220	1.1	6.2	14.1	116.8
	Итого за день	850	18.2	20.3	84	593.4
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
54-3з	Помидор в нарезке	100	1.1	0.2	3.8	21.4
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	60	8.7	8.8	4.9	133.1
4	Кисель с витаминами "Витошка"	150	0	0	16.4	65.5
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
	Итого за Завтрак	500	20.8	15.7	78.7	539.7
	Второй завтрак					

54-12гн	Чай с лимоном и медом	200	0.3	0.1	7.6	32
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
	Итого за Второй завтрак	300	1.8	0.6	28.6	126.5
	Итого за день	800	22.6	16.3	107.3	666.2
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
54-13к	Каша вязкая молочная пшеничная	180	7.3	8.3	34.8	243.2
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
Пром.	Яблоко	180	0.7	0.7	17.6	79.9
	Итого за Завтрак	610	15.5	12.3	86.3	518.5
	Второй завтрак					
54-1гн	Чай без сахара	200	0.2	0	0.1	1.4
Пром.	Вафли с жиросодержащими начинками	25	1	7.7	15.6	135.3
	Итого за Второй завтрак	225	1.2	7.7	15.7	136.7
	Итого за день	835	16.7	20	102	655.2
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
54-21з	Кукуруза сахарная	30	0.6	0.1	3.1	15.7
54-21г	Горошница	150	14.5	1.3	33.8	204.8
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13.9	7.4	6.3	147.3
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
	Итого за Завтрак	530	32.8	9.3	72.5	505.1
	Второй завтрак					
Пром.	Груша	100	0.4	0.3	10.3	45.5
Пром.	Сок апельсиновый	180	1.3	0.2	23.8	101.7
	Итого за Второй завтрак	280	1.7	0.5	34.1	147.2
	Итого за день	810	34.5	9.8	106.6	652.3
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
54-3г	Макароны отварные с сыром	150	7.9	6.8	28.7	207.7
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Апельсин	200	1.8	0.4	16.2	75.6
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
	Итого за Завтрак	600	13.8	7.6	87.4	473.7
	Второй завтрак					
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6
Пром.	Вафли с жиросодержащими начинками	20	0.8	6.1	12.5	108.2
	Итого за Второй завтрак	220	1	6.2	22.4	149.8
	Итого за день	820	14.8	13.8	109.8	623.5