

Основное для ОБЗ

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 1 Понедельник					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	250	6.6	6.8	35.8	230.7
54-45гн	Чай с сахаром	200	0.1	0	5.2	21.4
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	хлеб ржано-пшеничный йодированный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
	Итого за Завтрак	550	18.1	23.5	68.7	558.6
	Итого за день	550	18.1	23.5	68.7	558.6
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-25м	Курица тушеная с морковью	40	5.6	2.3	1.8	50.5
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	хлеб ржано-пшеничный йодированный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8
	Итого за Завтрак	550	23.7	12.8	85.9	555.3
	Итого за день	550	23.7	12.8	85.9	555.3
	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-12м	Плов с курицей	210	28.6	8.5	34.9	330.4
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	хлеб ржано-пшеничный йодированный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
	Итого за Завтрак	500	40.4	17.9	82.3	651.8
	Итого за день	500	40.4	17.9	82.3	651.8
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-21к	Каша вязкая молочная ячневая	200	7.2	9.3	34.1	249
54-22хн	Кисель из вишни	200	0.2	0	12.9	52.9
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб украинский	20	1.3	0.2	7.9	39.1
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Итого за Завтрак	600	19.2	26.4	84.5	652.8
	Итого за день	600	19.2	26.4	84.5	652.8
	Неделя 1 Пятница					

	Завтрак					
54-21г	Горошница	200	19.3	1.8	45	273.1
54-4м	Котлета из говядины	50	9.1	8.7	8.2	147.6
54-3соус	Соус красный основной	100	3.3	2.4	8.9	70.6
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб украинский	20	1.3	0.2	7.9	39.1
	Итого за Завтрак	610	36.2	13.5	96.3	652.1
	Итого за день	610	36.2	13.5	96.3	652.1
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	200	5.3	5.4	28.7	184.5
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб украинский	20	1.3	0.2	7.9	39.1
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Итого за Завтрак	600	21.8	26	78.7	635.8
	Итого за день	600	21.8	26	78.7	635.8
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
54-27з	Морковь отварная дольками	50	0.7	1.6	3.5	31.3
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8.5	47.9	311.6
54-21м	Курица отварная	50	16.1	1.2	0.5	77.4
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	хлеб ржано-пшеничный йодированный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
	Итого за Завтрак	560	32.6	11.8	99.3	634.2
	Итого за день	560	32.6	11.8	99.3	634.2
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	60	8.7	8.8	4.9	133.1
54-3соус	Соус красный основной	100	3.3	2.4	8.9	70.6
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 украинский	20	1.3	0.2	7.9	39.1
	Итого за Завтрак	580	21.9	23.9	80.7	626.3
	Итого за день	580	21.9	23.9	80.7	626.3
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-13к	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8.1	9.2	38.6	270.3
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8

Пром.	хлеб ржано-пшеничный йодированный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
Пром.	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	35
	Итого за Завтрак	570	18	20.7	86.3	604.7
	Итого за день	570	18	20.7	86.3	604.7
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-10г	Картофель отварной в молоке	150	4.5	5.5	26.5	173.7
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	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб украинский	20	1.3	0.2	7.9	39.1
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Итого за Завтрак	640	30.3	22.8	76.8	633.7
	Итого за день	640	30.3	22.8	76.8	633.7