



## Десятидневное меню

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
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	210	5.5	5.7	30.1	193.8
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>21.5</b>	<b>18.7</b>	<b>69.3</b>	<b>530.7</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>500</b>	<b>21.5</b>	<b>18.7</b>	<b>69.3</b>	<b>530.7</b>
	<b>Неделя 1 Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-3з	Помидор в нарезке	100	1.1	0.2	3.8	21.4
54-1г	Макаронь отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
П/Ф	Котлеты Куриные	85	10.8	8.5	7.1	148.5
54-3соус	Соус красный основной	30	1	0.7	2.7	21.2
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>605</b>	<b>21.2</b>	<b>14.8</b>	<b>70.7</b>	<b>501.8</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>605</b>	<b>21.2</b>	<b>14.8</b>	<b>70.7</b>	<b>501.8</b>
	<b>Неделя 1 Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-11з	Салат из моркови и яблок	60	0.5	6.1	4.3	74.3
54-11м	Плов из отварной говядины	210	16.1	15.5	40.5	365.7
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>510</b>	<b>21</b>	<b>23.1</b>	<b>71.1</b>	<b>576.9</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>510</b>	<b>21</b>	<b>23.1</b>	<b>71.1</b>	<b>576.9</b>
	<b>Неделя 1 Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	5.1	3.1	62.4
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	210	26	6.5	18.5	236.9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
Пром.	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>570</b>	<b>32.3</b>	<b>12.4</b>	<b>68.5</b>	<b>514.9</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>570</b>	<b>32.3</b>	<b>12.4</b>	<b>68.5</b>	<b>514.9</b>
	<b>Неделя 1 Пятница</b>					

	<b>Завтрак</b>					
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-14р	Котлета рыбная любительская (минтай)	95	12.2	3.9	5.8	106.6

54-3соус	Соус красный основной	30	1	0.7	2.7	21.2
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>535</b>	<b>26.7</b>	<b>13</b>	<b>79.2</b>	<b>539.6</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>535</b>	<b>26.7</b>	<b>13</b>	<b>79.2</b>	<b>539.6</b>
	<b>Неделя 2 Понедельник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-9з	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками	100	1.4	10.1	6	120.9
54-12м	Плов с курицей	210	28.6	8.5	34.9	330.4
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
Пром.	Молоко 2.5%	200	5.8	5	9.6	106.6
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>38.6</b>	<b>24</b>	<b>68.2</b>	<b>643.9</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>550</b>	<b>38.6</b>	<b>24</b>	<b>68.2</b>	<b>643.9</b>
	<b>Неделя 2 Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	9.9	7.6	43.1	280.4
54-29м	Фрикадельки из говядины	100	13.7	12.2	6.8	191.2
54-3соус	Соус красный основной	30	1	0.7	2.7	21.2
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>27.6</b>	<b>20.9</b>	<b>76.7</b>	<b>605.6</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>550</b>	<b>27.6</b>	<b>20.9</b>	<b>76.7</b>	<b>605.6</b>
	<b>Неделя 2 Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-25с	Суп гороховый	200	6.5	2.8	14.9	110.9
Пром.	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>510</b>	<b>20.1</b>	<b>12.7</b>	<b>70.6</b>	<b>477</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>510</b>	<b>20.1</b>	<b>12.7</b>	<b>70.6</b>	<b>477</b>
	<b>Неделя 2 Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-3з	Помидор в нарезке	100	1.1	0.2	3.8	21.4
54-9м	Жаркое по-домашнему	210	21.1	19.7	18.1	333.8
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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>560</b>	<b>26</b>	<b>20.4</b>	<b>51.2</b>	<b>492.5</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>560</b>	<b>26</b>	<b>20.4</b>	<b>51.2</b>	<b>492.5</b>
	<b>Неделя 2 Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1г	Макароны отварные	180	6.4	5.9	39.4	236.2
54-25м	Курица тушеная с морковью	90	12.7	5.2	4	113.7
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9

Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>530</b>	<b>25</b>	<b>12.8</b>	<b>78.7</b>	<b>529.8</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>530</b>	<b>25</b>	<b>12.8</b>	<b>78.7</b>	<b>529.8</b>