МЕНЮ 7-11 лет

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецеп****туры** | **Название блюда** | **Масса** | **Белки** | **Жиры** | **Углево****ды** | **Калорий****ность** |
|  |  | **г** | **г** | **г** | **г** | **Ккал** |
|  | **Понедельник, 1 неделя** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| **54-1з** | **Сыр твердых сортов в нарезке** | **15** | **3,5** | **4,4** | **0** | **53,7** |
|  | *сыр полутвердый* | *15* | *3,5* | *4,4* | *0* | *53,7* |
| **54-9к** | **Каша вязкая молочная овсяная** | **200** | **8,6** | **11,3** | **34,3** | **272,8** |
|  | *крупа овсяная* | *50* | *5,8* | *2,7* | *27,1* | *155,6* |
|  | *молоко* | *100* | *2,7* | *2,2* | *4,4* | *48,2* |
|  | *масло сливочное* | *10* | *0,1* | *6,4* | *0,1* | *58,2* |
|  | *сахар-песок* | *3* | *0* | *0* | *2,7* | *10,9* |
|  | *соль поваренная йодированная* | *1* | *0* | *0* | *0* | *0* |
|  | *вода* | *60* | *0* | *0* | *0* | *0* |
| **Пром.** | **Фрукт (Расчет: мандарин)2** | **140** | **1,1** | **0,3** | **10,5** | **49** |
| **54-2гн** | **Чай с сахаром** | **200** | **0,2** | **0** | **6,4** | **26,8** |
|  | *чай черный байховый* | *1* | *0,2* | *0* | *0,1* | *1,4* |
|  | *сахар-песок* | *7* | *0* | *0* | *6,4* | *25,4* |
|  | *вода* | *200* | *0* | *0* | *0* | *0* |
| **Пром.** | **Хлеб пшеничный** | **45** | **3,4** | **0,4** | **22,1** | **105,5** |
| **Пром.** | **Хлеб ржаной** | **25** | **1,7** | **0,3** | **8,4** | **42,7** |
|  | **Итого за Завтрак** | **625** | **18,5** | **16,7** | **81,7** | **550,5** |
|  | **Вторник, 1 неделя** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| **54-28з** | **Свекла отварная дольками** | **60** | **0,9** | **0,1** | **5,2** | **25,2** |
|  | *свекла* | *65,4* | *0,9* | *0,1* | *5,2* | *25,2* |
|  | *кислота лимонная* | *0,1* | *0* | *0* | *0* | *0* |
|  | *вода* | *200* | *0* | *0* | *0* | *0* |
| **54-11г** | **Картофельное пюре** | **150** | **3,1** | **5,3** | **19,8** | **139,4** |
|  | *картофель* | *126* | *2,4* | *0,4* | *18,7* | *88,2* |
|  | *молоко* | *24* | *0,7* | *0,5* | *1* | *11,6* |
|  | *масло сливочное* | *6,8* | *0,1* | *4,3* | *0,1* | *39,6* |
|  | *соль поваренная йодированная* | *0,5* | *0* | *0* | *0* | *0* |
| **54-25м** | **Курица тушеная с морковью** | **100** | **14,1** | **5,8** | **4,4** | **126,4** |
|  | *куриная грудка (филе)* | *59,5* | *13,2* | *1* | *0,2* | *62,6* |
|  | *морковь* | *22,7* | *0,3* | *0* | *1,4* | *7* |
|  | *лук репчатый* | *10,3* | *0,1* | *0* | *0,8* | *3,8* |
|  | *сметана* | *9,1* | *0,2* | *1,2* | *0,3* | *12,9* |
|  | *мука пшеничная высший сорт* | *2,7* | *0,3* | *0* | *1,7* | *8,2* |
|  | *масло сливочное* | *1,8* | *0* | *1,1* | *0* | *10,5* |
|  | *масло подсолнечное* | *2,7* | *0* | *2,4* | *0* | *21,4* |
|  | *соль поваренная йодированная* | *0,7* | *0* | *0* | *0* | *0* |
|  | *вода* | *40* | *0* | *0* | *0* | *0* |
| **54-21гн** | **Какао с молоком** | **200** | **4,7** | **3,5** | **12,5** | **100,4** |
|  | *какао-порошок* | *5* | *1,1* | *0,7* | *0,5* | *12,4* |
|  | *молоко* | *130* | *3,5* | *2,9* | *5,7* | *62,6* |
|  | *сахар-песок* | *7* | *0* | *0* | *6,4* | *25,4* |
|  | *вода* | *80* | *0* | *0* | *0* | *0* |
| **Пром.** | **Хлеб пшеничный** | **25** | **1,9** | **0,2** | **12,3** | **58,6** |
| **Пром.** | **Хлеб ржаной** | **15** | **1** | **0,2** | **5** | **25,6** |
|  | **Итого за Завтрак** | **550** | **25,7** | **15,1** | **59,2** | **475,6** |
|  | **Среда, 1 неделя** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| **54-20з** | **Горошек зеленый** | **20** | **0,6** | **0** | **1,2** | **7,4** |
|  | *Горошек зеленый консервированный* | *20* | *0,6* | *0* | *1,2* | *7,4* |
| **54-1о** | **Омлет натуральный** | **150** | **12,7** | **18** | **3,2** | **225,5** |
|  | *яйцо куриное* | *92,3* | *11* | *9,4* | *0,6* | *130,5* |
|  | *молоко* | *57,7* | *1,6* | *1,3* | *2,6* | *27,8* |
|  | *масло сливочное* | *11,55* | *0,1* | *7,4* | *0,2* | *67,1* |
|  | *соль поваренная йодированная* | *0,5* | *0* | *0* | *0* | *0* |
| **Пром.** | **Фрукт (Расчет: яблоко)2** | **120** | **0,5** | **0,5** | **11,8** | **53,3** |
| **54-4гн** | **Чай с молоком и сахаром** | **200** | **1,6** | **1,1** | **8,6** | **50,9** |
|  | *молоко* | *50* | *1,4* | *1,1* | *2,2* | *24,1* |
|  | *чай черный байховый* | *1* | *0,2* | *0* | *0,1* | *1,4* |
|  | *сахар-песок* | *7* | *0* | *0* | *6,4* | *25,4* |
|  | *вода* | *150* | *0* | *0* | *0* | *0* |
| **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 Завтрак** | **560** | **20,5** | **20,3** | **55,3** | **485,3** |
|  | **Четверг, 1 неделя** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| **54-21к** | **Каша вязкая молочная ячневая** | **100** | **3,6** | **4,7** | **17** | **124,5** |
|  | *крупа ячневая* | *29,6* | *2,8* | *0,3* | *17,6* | *84,7* |
|  | *молоко* | *73,3* | *2,0* | *1,6* | *3,2* | *35,3* |
|  | *масло сливочное* | *6,7* | *0,1* | *4,3* | *0,1* | *38,8* |
|  | *сахар-песок* | *2,0* | *0,0* | *0,0* | *1,8* | *7,3* |
|  | *соль поваренная йодированная* | *0,7* | *0,0* | *0,0* | *0,0* | *0,0* |
|  | *вода* | *36* | *0,0* | *0,0* | *0,0* | *0,0* |
| **54-1т** | **Запеканка из творога** | **75** | **14,8** | **5,3** | **10,8** | **150,6** |
|  | *творог* | *69,8* | *13,8* | *3,1* | *1,9* | *90,3* |
|  | *крупа манная* | *4,9* | *0,5* | *0,1* | *3,1* | *14,7* |
|  | *сахар-песок* | *4,5* | *0,0* | *0,0* | *4,1* | *16,4* |
|  | *сметана* | *2,6* | *0,1* | *0,4* | *0,1* | *3,7* |
|  | *сухари панировочные* | *2,6* | *0,3* | *0,1* | *1,6* | *7,8* |
|  | *яйцо куриное* | *2,2* | *0,3* | *0,2* | *0,0* | *28,0* |
|  | *масло сливочное* | *2,6* | *0,0* | *1,7* | *0,0* | *15,1* |
|  | *соль поваренная йодированная* | *0,2* | *0,0* | *0,0* | *0,0* | *0,0* |
|  | *ванилин* | *0,01* | *0,0* | *0,0* | *0,0* | *0,0* |
|  | *вода* | *18* | *0,0* | *0,0* | *0,0* | *0,0* |
| **Пром.** | **Фрукт (Расчет: мандарин)2** | **100** | **0,8** | **0,2** | **7,5** | **35** |
| **54-2гн** | **Чай с сахаром** | **200** | **0,2** | **0** | **6,4** | **26,8** |
|  | *чай черный байховый* | *1* | *0,2* | *0* | *0,1* | *1,4* |
|  | *сахар-песок* | *7* | *0* | *0* | *6,4* | *25,4* |
|  | *вода* | *200* | *0* | *0* | *0* | *0* |
| **Пром.** | **Джем из абрикосов** | **10** | **0,1** | **0** | **7,2** | **29** |
| **Пром.** | **Хлеб пшеничный** | **45** | **3,4** | **0,4** | **22,1** | **105,5** |
| **Пром.** | **Хлеб ржаной** | **25** | **1,7** | **0,3** | **8,4** | **42,7** |
|  | **Итого за Завтрак** | **555** | **24,6** | **10,9** | **79,4** | **514,1** |
|  | **Пятница, 1 неделя** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| **54-10г** | **Картофель отварной в молоке** | **150** | **4,5** | **5,5** | **26,5** | **173,7** |
|  | *картофель* | *133,5* | *2,5* | *0,5* | *19,8* | *93,5* |
|  | *молоко* | *45* | *1,2* | *1* | *2* | *21,7* |
|  | *мука пшеничная высший сорт* | *7,5* | *0,8* | *0,1* | *4,8* | *22,9* |
|  | *масло подсолнечное* | *4,5* | *0* | *4* | *0* | *35,6* |
|  | *соль поваренная йодированная* | *0,5* | *0* | *0* | *0* | *0* |
| **54-14р** | **Котлета рыбная любительская (минтай)** | **100** | **12,8** | **4,1** | **6,1** | **112,3** |
|  | *минтай (филе)* | *67* | *10* | *0,5* | *0* | *44,8* |
|  | *морковь* | *21,8* | *0,3* | *0* | *1,4* | *6,7* |
|  | *лук репчатый* | *8* | *0,1* | *0* | *0,6* | *2,9* |
|  | *яйцо куриное* | *13* | *1,6* | *1,3* | *0,1* | *18,4* |
|  | *молоко* | *10* | *0,3* | *0,2* | *0,4* | *4,8* |
|  | *хлеб пшеничный* | *8* | *0,6* | *0,1* | *3,6* | *17,1* |
|  | *масло сливочное* | *3* | *0* | *1,9* | *0* | *17,5* |
|  | *соль поваренная йодированная* | *0,4* | *0* | *0* | *0* | *0* |
|  | *Масса полуфабриката:* | *120* |  |  |  |  |
| **54-5соус** | **Соус молочный натуральный** | **20** | **0,7** | **1,5** | **1,9** | **23,8** |
|  | *молоко* | *20,0* | *0,5* | *0,4* | *0,9* | *9,6* |
|  | *мука пшеничная высший сорт* | *1,6* | *0,2* | *0,0* | *1,0* | *4,9* |
|  | *масло сливочное* | *1,6* | *0,0* | *1,0* | *0,0* | *9,3* |
|  | *соль поваренная йодированная* | *0,1* | *0,0* | *0,0* | *0,0* | *0,0* |
|  |  | *270,0* | *18,0* | *11,1* | *34,5* | *309,8* |
| **54-23гн** | **Кофейный напиток с молоком** | **200** | **3,9** | **2,9** | **11,2** | **86** |
|  | *кофейный напиток* | *5* | *1,1* | *0,7* | *0,5* | *12,4* |
|  | *молоко* | *100* | *2,7* | *2,2* | *4,4* | *48,2* |
|  | *сахар-песок* | *7* | *0* | *0* | *6,4* | *25,4* |
|  | *вода* | *120* | *0* | *0* | *0* | *0* |
| **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** | **520** | **25,5** | **14,4** | **67,2** | **500,3** |
|  | **Понедельник, 2 неделя** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| **54-6к** | **Каша вязкая молочная пшенная** | **200** | **8,3** | **10,1** | **37,6** | **274,9** |
|  | *крупа пшенная* | *50* | *5,4* | *1,5* | *30,3* | *155,7* |
|  | *молоко* | *104* | *2,8* | *2,3* | *4,5* | *50,1* |
|  | *масло сливочное* | *10* | *0,1* | *6,4* | *0,1* | *58,2* |
|  | *сахар-песок* | *3* | *0* | *0* | *2,7* | *10,9* |
|  | *соль поваренная йодированная* | *1* | *0* | *0* | *0* | *0* |
|  | *вода* | *52* | *0* | *0* | *0* | *0* |
| **Пром.** | **Фрукт (Расчет: мандарин)2** | **140** | **1,1** | **0,3** | **10,5** | **49** |
| **54-21гн** | **Какао с молоком** | **200** | **4,7** | **3,5** | **12,5** | **100,4** |
|  | *какао-порошок* | *5* | *1,1* | *0,7* | *0,5* | *12,4* |
|  | *молоко* | *130* | *3,5* | *2,9* | *5,7* | *62,6* |
|  | *сахар-песок* | *7* | *0* | *0* | *6,4* | *25,4* |
|  | *вода* | *80* | *0* | *0* | *0* | *0* |
| **Пром.** | **Хлеб пшеничный** | **45** | **3,4** | **0,4** | **22,1** | **105,5** |
| **Пром.** | **Хлеб ржаной** | **25** | **1,7** | **0,3** | **8,4** | **42,7** |
|  | **Итого за Завтрак** | **610** | **19,2** | **14,6** | **91,1** | **572,5** |
|  | **Вторник, 2 неделя** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| **54-3з** | **Овощи в нарезке (Расчет: помидор)4** | **60** | **0,7** | **0,1** | **2,3** | **12,8** |
|  | *томат* | *60* | *0,7* | *0,1* | *2,3* | *12,8* |
| **54-2г** | **Макароны отварные с овощами** | **150** | **4,7** | **6,2** | **26,5** | **180,7** |
|  | *макаронные изделия* | *36,8* | *3,8* | *0,4* | *23,6* | *113,4* |
|  | *морковь* | *21* | *0,3* | *0* | *1,3* | *6,5* |
|  | *томатное пюре* | *9* | *0,3* | *0* | *1* | *5,1* |
|  | *горошек зеленый консервированный* | *8,3* | *0,2* | *0* | *0,5* | *3,1* |
|  | *масло сливочное* | *9* | *0,1* | *5,7* | *0,1* | *52,4* |
|  | *соль поваренная йодированная* | *0,5* | *0* | *0* | *0* | *0* |
|  | *вода* | *220,5* | *0* | *0* | *0* | *0* |
| **54-25м** | **Курица тушеная с морковью** | **100** | **14,1** | **5,8** | **4,4** | **126,4** |
|  | *куриная грудка (филе)* | *59,5* | *13,2* | *1* | *0,2* | *62,6* |
|  | *морковь* | *22,7* | *0,3* | *0* | *1,4* | *7* |
|  | *лук репчатый* | *10,3* | *0,1* | *0* | *0,8* | *3,8* |
|  | *сметана* | *9,1* | *0,2* | *1,2* | *0,3* | *12,9* |
|  | *мука пшеничная высший сорт* | *2,7* | *0,3* | *0* | *1,7* | *8,2* |
|  | *масло сливочное* | *1,8* | *0* | *1,1* | *0* | *10,5* |
|  | *масло подсолнечное* | *2,7* | *0* | *2,4* | *0* | *21,4* |
|  | *соль поваренная йодированная* | *0,7* | *0* | *0* | *0* | *0* |
|  | *вода* | *40* | *0* | *0* | *0* | *0* |
| **54-3гн** | **Чай с лимоном и сахаром** | **200** | **0,2** | **0,1** | **6,6** | **27,9** |
|  | *лимон* | *7* | *0,1* | *0* | *0,2* | *1,1* |
|  | *чай черный байховый* | *1* | *0,2* | *0* | *0,1* | *1,4* |
|  | *сахар-песок* | *7* | *0* | *0* | *6,4* | *25,4* |
|  | *вода* | *195* | *0* | *0* | *0* | *0* |
| **Пром.** | **Хлеб пшеничный** | **45** | **3,4** | **0,4** | **22,1** | **105,5** |
| **Пром.** | **Хлеб ржаной** | **25** | **1,7** | **0,3** | **8,4** | **42,7** |
|  | **Итого за Завтрак** | **580** | **24,8** | **12,9** | **70,3** | **496** |
|  | **Среда, 2 неделя** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| **54-1з** | **Сыр твердых сортов в нарезке** | **15** | **3,5** | **4,4** | **0** | **53,7** |
|  | *сыр полутвердый* | *15* | *3,5* | *4,4* | *0* | *53,8* |
| **54-20к** | **Каша жидкая молочная гречневая** | **200** | **7,1** | **5,8** | **26,7** | **187,3** |
|  | *крупа гречневая* | *38* | *4,5* | *1,1* | *19,7* | *106,9* |
|  | *молоко* | *96* | *2,6* | *2,1* | *4,2* | *46,2* |
|  | *масло сливочное* | *4* | *0* | *2,6* | *0* | *23,3* |
|  | *сахар-песок* | *3* | *0* | *0* | *2,7* | *10,9* |
|  | *соль поваренная йодированная* | *1* | *0* | *0* | *0* | *0* |
|  | *вода* | *64* | *0* | *0* | *0* | *0* |
| **Пром.** | **Фрукт (Расчет: яблоко)2** | **120** | **0,5** | **0,5** | **11,8** | **53,3** |
| **54-23гн** | **Кофейный напиток с молоком** | **200** | **3,9** | **2,9** | **11,2** | **86** |
|  | *кофейный напиток* | *5* | *1,1* | *0,7* | *0,5* | *12,4* |
|  | *молоко* | *100* | *2,7* | *2,2* | *4,4* | *48,2* |
|  | *сахар-песок* | *7* | *0* | *0* | *6,4* | *25,4* |
|  | *вода* | *120* | *0* | *0* | *0* | *0* |
| **Пром.** | **Хлеб пшеничный** | **45** | **3,4** | **0,4** | **22,1** | **105,5** |
| **Пром.** | **Хлеб ржаной** | **25** | **1,7** | **0,3** | **8,4** | **42,7** |
|  | **Итого за Завтрак** | **605** | **20,1** | **14,3** | **80,2** | **528,5** |
|  | **Четверг, 2 неделя** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| **54-20з** | **Горошек зеленый** | **20** | **0,6** | **0** | **1,2** | **7,4** |
|  | *горошек зеленый консервированный* | *60* | *1,7* | *0,1* | *3,5* | *22,1* |
| **54-1о** | **Омлет натуральный** | **150** | **12,7** | **18** | **3,2** | **225,5** |
|  | *яйцо куриное* | *92,3* | *11* | *9,4* | *0,6* | *130,5* |
|  | *молоко* | *57,7* | *1,6* | *1,3* | *2,6* | *27,8* |
|  | *масло сливочное* | *11,55* | *0,1* | *7,4* | *0,2* | *67,1* |
|  | *соль поваренная йодированная* | *0,45* | *0* | *0* | *0* | *0* |
| **Пром.** | **Фрукт (Расчет: мандарин)2** | **140** | **1,1** | **0,3** | **10,5** | **49** |
| **54-2гн** | **Чай с сахаром** | **200** | **0,2** | **0** | **6,4** | **26,8** |
|  | *чай черный байховый* | *1* | *0,2* | *0* | *0,1* | *1,4* |
|  | *сахар-песок* | *7* | *0* | *0* | *6,4* | *25,4* |
|  | *вода* | *200* | *0* | *0* | *0* | *0* |
| **Пром.** | **Хлеб пшеничный** | **60** | **4,6** | **0,5** | **29,5** | **140,6** |
| **Пром.** | **Хлеб ржаной** | **30** | **2** | **0,4** | **10** | **51,2** |
|  | **Итого за Завтрак** | **600** | **21,2** | **19,2** | **60,8** | **500,5** |
|  | **Пятница, 2 неделя** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| **54-2з** | **Овощи в нарезке (Расчет: огурец)4** | **60** | **0,4** | **0** | **1,1** | **6,3** |
|  | *огурец* | *60* | *0,5* | *0,1* | *1,5* | *8,5* |
| **54-10г** | **Картофель отварной в молоке** | **150** | **4,5** | **5,5** | **26,5** | **173,7** |
|  | *картофель* | *133,5* | *2,5* | *0,5* | *19,8* | *93,5* |
|  | *молоко* | *45* | *1,2* | *1* | *2* | *21,7* |
|  | *мука пшеничная высший сорт* | *7,5* | *0,8* | *0,1* | *4,8* | *22,9* |
|  | *масло подсолнечное* | *4,5* | *0* | *4* | *0* | *35,6* |
|  | *соль поваренная йодированная* | *0,5* | *0* | *0* | *0* | *0* |
| **54-16м** | **Тефтели из говядины с рисом** | **60** | **8,7** | **8,8** | **4,9** | **133,1** |
|  | *говядина 1 категории* | *45,6* | *8* | *6,4* | *0* | *89,7* |
|  | *молоко* | *8,4* | *0,2* | *0,2* | *0,4* | *4* |
|  | *лук репчатый* | *6* | *0,1* | *0* | *0,4* | *2,2* |
|  | *крупа рисовая* | *6* | *0,4* | *0,1* | *4* | *18,2* |
|  | *масло подсолнечное* | *2,4* | *0* | *2,1* | *0* | *19* |
|  | *соль поваренная йодированная* | *0,3* | *0* | *0* | *0* | *0* |
|  | *Масса полуфабриката:* | *34,4×2* |  |  |  |  |
| **54-5соус** | **Соус молочный натуральный** | **20** | **0,7** | **1,5** | **1,9** | **23,8** |
|  | *молоко* | *20,0* | *0,5* | *0,4* | *0,9* | *9,6* |
|  | *мука пшеничная высший сорт* | *1,6* | *0,2* | *0,0* | *1,0* | *4,9* |
|  | *масло сливочное* | *1,6* | *0,0* | *1,0* | *0,0* | *9,3* |
|  | *соль поваренная йодированная* | *0,1* | *0,0* | *0,0* | *0,0* | *0,0* |
| **54-3гн** | **Чай с лимоном и сахаром** | **200** | **0,2** | **0,1** | **6,6** | **27,9** |
|  | *лимон* | *7* | *0,1* | *0* | *0,2* | *1,1* |
|  | *чай черный байховый* | *1* | *0,2* | *0* | *0,1* | *1,4* |
|  | *сахар-песок* | *7* | *0* | *0* | *6,4* | *25,4* |
|  | *вода* | *195* | *0* | *0* | *0* | *0* |
| **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 Завтрак** | **560** | **19,6** | **16,6** | **71,5** | **513** |
| **Средние показатели за Завтрак** | **576,5** | **21,97** | **15,5** | **71,67** | **513,63** |