Меню подвоз

Возрастная категория:от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся:Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 1 Понедельник					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-24к	Каша жидкая молочная пшенная	200	8.3	10.1	37.6	274.9
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	2.8	12.3
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
	Итого за Завтрак	**455**	**12**	**17.8**	**62.6**	**458.8**
	Обед					
54-9з	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками	60	0.8	6.1	3.6	72.5
54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупа перловая)	200	3.2	5.5	10.3	103.4
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	120	14.9	15.7	14.6	258.9
54-4соус	Соус сметанный натуральный	30	0.9	4.9	2	55.8
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	3	13.4
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого за Обед	**850**	**34.8**	**39.5**	**108.9**	**929.5**
	Итого за день	**1305**	**46.8**	**57.3**	**171.5**	**1388.3**
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
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
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	2.8	12.3
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Яблоко	200	0.8	0.8	19.6	88.8
	Итого за Завтрак	**655**	**9.8**	**13.9**	**73.3**	**457.2**
	Обед					
54-21з	Кукуруза сахарная	60	1.2	0.2	6.1	31.3
54-17с	Суп из овощей	200	1.4	3.7	8.1	71.2
54-6о	Яйцо вареное	60	7.2	6.1	0.4	84.8
54-6г	Рис отварной	150	3.6	4.8	36.4	203.5
54-9р	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	100	19.1	19.8	5.6	277.4
54-4хн	Компот из изюма	200	0.4	0.1	18.3	75.9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Обед	**860**	**39.5**	**35.6**	**114.4**	**935.9**
	Итого за день	**1515**	**49.3**	**49.5**	**187.7**	**1393.1**
	Неделя 1 Среда					

	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-27к	Каша жидкая молочная манная	200	5.3	5.7	23.5	167
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	2.8	12.3
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Яблоко	200	0.8	0.8	19.6	88.8
	Итого за Завтрак	**655**	**9.8**	**14.2**	**68.1**	**439.7**
	Обед					
54-20з	Горошек зеленый	60	1.7	0.1	3.5	22.1
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	3.2	1.9	15.1	90.8
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	250	31	7.8	22	282
54-35хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.4	0	19.8	80.8
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Йогурт 2.5%	100	3.4	2.5	5.5	58.1
	Итого за Обед	**900**	**46.3**	**13.2**	**105.4**	**725.6**
	Итого за день	**1555**	**56.1**	**27.4**	**173.5**	**1165.3**
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-26к	Каша жидкая молочная рисовая	200	4.6	5.8	24.3	167.2
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	2.8	12.3
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Яблоко	200	0.8	0.8	19.6	88.8
	Итого за Завтрак	**655**	**9.1**	**14.3**	**68.9**	**439.9**
	Обед					
54-6з	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	60	1.4	6.6	2.1	73.5
54-25с	Суп гороховый (вариант 2)	200	5.1	2.6	14.6	101.6
54-4м	Котлета из говядины	120	21.9	20.9	19.7	354.3
54-1соус	Соус сметанный	30	0.4	2.5	1	27.9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Снежок 2.5%	200	5.4	5	21.6	153
	Итого за Обед	**700**	**40.8**	**38.5**	**98.5**	**902.1**
	Итого за день	**1355**	**49.9**	**52.8**	**167.4**	**1342**
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-19к	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5.5	4.5	16.9	130.6
Пром.	Йогурт 2.5%	200	6.8	5	11	116.2
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
	Итого за Завтрак	**455**	**15.8**	**17.2**	**50.1**	**418.4**
	Обед					

54-14з	Салат из свеклы с курагой и изюмом	60	1.1	3.2	10	73.4
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	2.9	5.4	9.7	98.9
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-2м	Гуляш из говядины	100	17	16.5	3.9	231.7
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	7.6	71.4
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого за Обед	**800**	**36.8**	**33.8**	**103.5**	**864**
	Итого за день	**1255**	**52.6**	**51**	**153.6**	**1282.4**
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-27к	Каша жидкая молочная манная	200	5.3	5.7	23.5	167
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	2.8	12.3
Пром.	Яблоко	200	0.8	0.8	19.6	88.8
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
	Итого за Завтрак	**655**	**9.8**	**14.2**	**68.1**	**439.7**
	Обед					
54-20з	Горошек зеленый	60	1.7	0.1	3.5	22.1
54-11с	Суп крестьянский с крупой (крупа рисовая)	200	3.1	4.5	10.9	96.3
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4
54-18м	Печень говяжья по-строгановски	100	16.8	15.9	6.7	236.5
Пром.	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Обед	**800**	**32.3**	**26.9**	**100.6**	**772.7**
	Итого за день	**1455**	**42.1**	**41.1**	**168.7**	**1212.4**
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-26к	Каша жидкая молочная рисовая	200	4.6	5.8	24.3	167.2
Пром.	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6
Пром.	Яблоко	200	0.8	0.8	19.6	88.8
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
	Итого за Завтрак	**655**	**9.9**	**14.5**	**86.3**	**514.2**
	Обед					
54-7з	Салат из белокочанной капусты	60	1.5	6.1	6.2	85.8
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	150	2.1	4	4	60.5
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-6м	Биточек из говядины	75	13.7	13	12.3	221.4
54-1соус	Соус сметанный	30	0.4	2.5	1	27.9
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Снежок 2.5%	200	5.4	5	21.6	153
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6

	Итого за Обед	**755**	**35**	**36.4**	**117.4**	**937.2**
	Итого за день	**1410**	**44.9**	**50.9**	**203.7**	**1451.4**
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-12г	Каша пшенная рассыпчатая	200	8.5	8.6	47.3	301.1
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	2.8	12.3
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	2.8	12.3
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
	Итого за Завтрак	**655**	**12.4**	**16.3**	**75.1**	**497.3**
	Обед					
54-3з	Помидор в нарезке	60	0.7	0.1	2.3	12.8
54-17с	Суп из овощей	200	1.4	3.7	8.1	71.2
54-6о	Яйцо вареное	80	9.6	8.1	0.5	113.1
54-12м	Плов с курицей	250	34.1	8.1	41.6	375.5
54-4хн	Компот из изюма	200	0.4	0.1	18.3	75.9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Обед	**880**	**52.8**	**21**	**110.3**	**840.3**
	Итого за день	**1535**	**65.2**	**37.3**	**185.4**	**1337.6**
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
54-1г	Макароны отварные	200	7.1	6.6	43.7	262.4
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	2.8	12.3
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
	Итого за Завтрак	**445**	**10.7**	**7**	**68.6**	**380.2**
	Обед					
54-9з	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками	60	0.8	6.1	3.6	72.5
54-27с	Суп с рыбными консервами (сайра)	200	5.9	6.8	12.5	134.6
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	90	11.1	11.8	10.9	194.1
54-4соус	Соус сметанный натуральный	20	0.6	3.3	1.3	37.2
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	3	13.4
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Обед	**810**	**33.4**	**35.3**	**106.7**	**877.3**
	Итого за день	**1255**	**44.1**	**42.3**	**175.3**	**1257.5**
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-26к	Каша жидкая молочная рисовая	200	4.6	5.8	24.3	167.2
Пром.	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
	Итого за Завтрак	**455**	**9.1**	**13.7**	**66.7**	**425.4**
	Обед					

54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0.6	3.1	1.8	37.5
54-25с	Суп гороховый (вариант 2)	200	5.1	2.6	14.6	101.6
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4
54-5м	Котлета из курицы	90	17.2	3.9	12.2	152.7
54-5соус	Соус молочный натуральный	20	0.7	1.5	1.9	23.8
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого за Обед	**810**	**33.8**	**17.3**	**109.6**	**727.8**
	Итого за день	**1265**	**42.9**	**31**	**176.3**	**1153.2**

Средние показатели за период

Прием пищи	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Завтрак	574	10.8	14.3	68.8	447.1
Обед	816.5	38.6	29.8	107.5	851.2
Среднее значение за период	1390.5	49.4	44.1	176.3	1298.3