

ТИПОВОЕ

Возрастная категория: от 7 до 11 лет
 Характеристика питающихся: Без особенностей

утверждено:
Дир. школы: Д.Ф. Борисов

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 1 Понедельник					
	Завтрак					
54-10з	Салат из капусты с овощами	60	1.7	4	1.7	50
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4
54-23м	Биточек из курицы	80	15.3	3.4	10.7	134.9
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	20	1.3	0.2	7.9	39.1
	Итого за Завтрак	540	28.4	16.6	67.4	534.1
	Итого за день	540	28.4	16.6	67.4	534.1
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
54-12м	Плов с курицей	230	31.3	9.3	38.2	361.8
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
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
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
	Итого за Завтрак	580	36.6	10.3	88.5	593.6
	Итого за день	580	36.6	10.3	88.5	593.6
	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					
54-11з	Салат из моркови и яблок	60	0.5	6.1	4.3	74.3
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
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
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	520	21.2	21.6	74.2	577.3
	Итого за день	520	21.2	21.6	74.2	577.3
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
54-10з	Салат из капусты с овощами	60	1.7	4	1.7	50
54-2г	Макароны отварные с овощами	150	4.7	6.2	26.5	180.7
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14.1	5.8	4.4	126.4
54-3хн	Компот из чернослива	200	0.5	0.2	19.4	81.3
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	580	26.1	16.9	82.5	586.6
	Итого за день	580	26.1	16.9	82.5	586.6

	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	200	5.3	5.4	28.7	184.5
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.	Яблоко	150	0.6	0.6	14.7	66.6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
	Итого за Завтрак	615	16.9	13.7	77.3	500.2
	Итого за день	615	16.9	13.7	77.3	500.2
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
54-22м	Рагу из курицы	210	22	7.4	18.4	228.2
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1.7	0.3	9.9	48.9
Пром.	Яблоко	150	0.6	0.6	14.7	66.6
	Итого за Завтрак	630	31.6	11.6	76.3	535.2
	Итого за день	630	31.6	11.6	76.3	535.2
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
54-13з	Салат из свеклы отварной	60	0.8	2.7	4.6	45.7
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4
54-21м	Курица отварная	80	25.7	1.9	0.9	123.8
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
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
	Итого за Завтрак	640	34.9	10.9	75.6	540.7
	Итого за день	640	34.9	10.9	75.6	540.7
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
54-21з	Кукуруза сахарная	30	0.6	0.1	3.1	15.7
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14.1	5.8	4.4	126.4
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Завтрак	510	25.4	12.4	64.6	472.9
	Итого за день	510	25.4	12.4	64.6	472.9
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
54-6з	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	60	1.4	6.6	2.1	73.5
54-1г	Макаронные изделия отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-14р	Котлета рыбная любительская (минтай)	100	12.8	4.1	6.1	112.3
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.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Завтрак	560	27.8	19.5	76.2	592.4

	Итого за день	560	27.8	19.5	76.2	592.4
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
4-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	200	24.8	6.2	17.6	225.6
54-3хн	Компот из чернослива	200	0.5	0.2	19.4	81.3
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Яблоко	200	0.8	0.8	19.6	88.8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
	Итого за Завтрак	650	29.7	7.6	79.3	505.1
	Итого за день	650	29.7	7.6	79.3	505.1