

|                    |                                                                                                            |             |             |             |              |                  |
|--------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|------------------|
|                    | Основное двухнедельное меню<br>для учащихся 7 до 11 лет,<br>имеющих условия работы<br>на сырье весна, лето |             |             |             |              |                  |
|                    | Возрастная категория : от 7 до 11 лет                                                                      |             |             |             |              |                  |
|                    | Характеристика питающихся:<br>без особенностей                                                             |             |             |             |              |                  |
| №<br>рецептуры     | Название блюда                                                                                             | Масс<br>а   | Белк<br>и   | Жир<br>ы    | Углевод<br>ы | Калорийност<br>ь |
|                    |                                                                                                            | г.          | г.          | г.          | г.           | ккал             |
|                    | <b>Неделя 1</b>                                                                                            |             |             |             |              |                  |
|                    | Завтрак                                                                                                    |             |             |             |              |                  |
| 54-9г-2020         | Рагу из овощей                                                                                             | 150         | 2,90        | 7,50        | 13,60        | 133,30           |
| 54-6м-2020         | Биточки из говядины                                                                                        | 90          | 16,4        | 15,7        | 14,8         | 265,7            |
| 54-2соус-<br>2020  | Соус белый основной                                                                                        | 20          | 0,5         | 0,8         | 0,9          | 12,5             |
| 54-13х-2020        | Напиток из шиповника                                                                                       | 200         | 0,6         | 0,2         | 15,1         | 675,4            |
| Пром               | Хлеб пшеничный                                                                                             | 30          | 2,3         | 0,2         | 14,8         | 70,3             |
| Пром               | Хлеб ржаной                                                                                                | 25          | 1,7         | 0,3         | 8,4          | 42,7             |
|                    | Итого за Завтрак                                                                                           | 515         | 24,4        | 24,7        | 67,6         | 589,9            |
|                    | Обед                                                                                                       |             |             |             |              |                  |
| 235                | Суп - лапша домашняя                                                                                       | 200         | 5,1         | 120,1       | 26,1         | 215,5            |
| 54-12г-2020        | Каша пшенная рассыпчатая                                                                                   | 150         | 6,4         | 6,5         | 35,5         | 225,8            |
| 54-23м-<br>2020    | Биточки из курицы                                                                                          | 90          | 17,2        | 3,9         | 12           | 151,8            |
| 54-1 соус-<br>2020 | Соус сметанный                                                                                             | 20          | 0,3         | 1,6         | 0,7          | 18,6             |
| 54-2хн-2020        | Компот из кураги                                                                                           | 200         | 1           | 0,1         | 15,6         | 66,9             |
| Пром               | Хлеб пшеничный                                                                                             | 30          | 2,3         | 0,2         | 14,8         | 70,3             |
| Пром               | Апельсин                                                                                                   | 100         | 0,9         | 0,2         | 8,1          | 37,8             |
| Пром               | Хлеб ржаной                                                                                                | 20          | 1,3         | 0,2         | 6,7          | 34,2             |
|                    | Итого за Обед                                                                                              | 810         | 34,5        | 22,8        | 119,5        | 820,9            |
|                    | <b>Итого за день</b>                                                                                       | <b>1325</b> | <b>58,9</b> | <b>47,5</b> | <b>187,1</b> | <b>1410,8</b>    |
|                    | <b>Неделя 1</b>                                                                                            |             |             |             |              |                  |
| 54-10з-2020        | Салат из капусты с овощами                                                                                 | 70          | 1,54        | 7,7         | 2,52         | 85,82            |
| 54-10г-2020        | Картофель отварной в молоке                                                                                | 160         | 4,8         | 5,9         | 28,3         | 185,2            |
| 54-1 2р-<br>2020   | Котлета рыбная (горбуша)                                                                                   | 90          | 15,8        | 5,9         | 7,7          | 147,3            |
| 54-23гн-<br>2020   | Кофейный напиток с молоком                                                                                 | 200         | 3,9         | 2,9         | 11,2         | 86               |
| Пром               | Хлеб пшеничный                                                                                             | 25          | 1,9         | 0,2         | 12,3         | 58,6             |
| Пром               | Хлеб ржаной                                                                                                | 30          | 2,0         | 0,4         | 10,0         | 51,2             |
|                    | Итого за Завтрак                                                                                           | 575         | 29,94       | 23,0        | 72,02        | 614,12           |