

школа 7-11 лет полуфабрикаты

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 1 Понедельник					
	Завтрак					
54-11з-2020	Салат из моркови с яблоками	60	0.5	6.1	4.3	74.3
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
П/Ф	Тефтели	80	9.8	8	5.8	134.3
54-3соус-2020	Соус красный основной	30	1	0.7	2.7	21.2
54-4гн-2020	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 ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
	Итого за Завтрак	570	24.7	22.6	78.8	618.9
	Итого за день	570	24.7	22.6	78.8	618.9
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	60	1.5	6.1	6.2	85.8
54-22м-2020	Рагу из курицы	200	21	7	17.5	217.3
54-21гн-2020	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 ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
	Итого за Завтрак	510	30.8	17	57.7	508
	Итого за день	510	30.8	17	57.7	508
	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					
54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	60	0.8	2.7	4.6	45.7
54-1г-2020	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-2м-2020	Гуляш из говядины	80	13.6	13.2	3.1	185.7
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Завтрак	540	23.5	21.3	68.6	560.6
	Итого за день	540	23.5	21.3	68.6	560.6
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
54-9з-2020	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками	60	0.8	6.1	3.6	72.5
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4
П/Ф	Котлеты Любительские	70	8.9	7	5.9	122.3
54-23гн-2020	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.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
	Итого за Завтрак	530	20.3	21.7	62	524.7
	Итого за день	530	20.3	21.7	62	524.7
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
54-11з-2020	Салат из моркови с яблоками	60	0.5	6.1	4.3	74.3

54-6г-2020	Рис отварной	150	3.6	4.8	36.4	203.5
П/Ф	Котлеты Деревенские	70	9.1	7.2	5.5	122.5
54-4гн-2020	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 ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
	Итого за Завтрак	530	18.4	19.6	76.3	555.7
	Итого за день	530	18.4	19.6	76.3	555.7
	Неделя 1 Суббота					
	Завтрак					
54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	60	0.7	5.4	4	67.1
П/Ф	Пельмени	180	16.8	22	22.1	353.6
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Завтрак	490	25	30.7	58.8	611.2
	Итого за день	490	25	30.7	58.8	611.2
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	60	1.5	6.1	6.2	85.8
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
П/Ф	Фрикадельки	70	11	9.1	3.5	139.7
54-3соус-2020	Соус красный основной	30	1	0.7	2.7	21.2
54-2гн-2020	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 ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
	Итого за Завтрак	560	25.5	22.6	76.2	611.7
	Итого за день	560	25.5	22.6	76.2	611.7
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	60	0.8	2.7	4.6	45.7
54-12м-2020	Плов с курицей	200	18.5	7.4	33.1	273.2
54-3гн-2020	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 ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Итого за Завтрак	610	23.5	11	75.6	495.7
	Итого за день	610	23.5	11	75.6	495.7
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	60	0.7	5.4	4	67.1
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4
54-3р-2020	Котлета рыбная (минтай)	80	11.2	2.1	6.9	91.4
54-21гн-2020	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 ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
	Итого за Завтрак	540	23.3	16.7	64.7	502.8
	Итого за день	540	23.3	16.7	64.7	502.8
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					

54-11з-2020	Салат из моркови с яблоками	60	0.5	6.1	4.3	74.3
54-1г-2020	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
П/Ф	Котлеты Деревенские	70	9.1	7.2	5.5	122.5
54-23гн-2020	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.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
	Итого за Завтрак	530	22.4	21.5	75.3	584.1
	Итого за день	530	22.4	21.5	75.3	584.1
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	60	0.8	2.7	4.6	45.7
54-6г-2020	Рис отварной	150	3.6	4.8	36.4	203.5
54-25м-2020	Курица тушеная с морковью	100	14.1	5.8	4.4	126.4
54-2гн-2020	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 ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
	Итого за Завтрак	560	22.3	13.7	73.3	506.9
	Итого за день	560	22.3	13.7	73.3	506.9
	Неделя 2 Суббота					
	Завтрак					
54-9з-2020	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками	60	0.8	6.1	3.6	72.5
П/Ф	Пельмени	180	16.8	22	22.1	353.6
54-3гн-2020	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 ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
	Итого за Завтрак	490	21.4	28.6	53.8	558.5
	Итого за день	490	21.4	28.6	53.8	558.5