

Категория: Младшие школьники 7-11 лет

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
<b>День 1</b>							
142	ЗАВТРАК	Каша ячневая молочная вязкая	240	7,97	9,77	43,82	294,36
152	ЗАВТРАК	Бутерброд с джемом	35	1,58	0,58	21,02	93,80
111	ЗАВТРАК	Батон нарезной с микронутриентами	20	1,50	0,58	10,28	52,40
285	ЗАВТРАК	Чай с лимоном и сахаром	200	0,66	0,00	15,30	64,96
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>495</b>	<b>11,71</b>	<b>10,93</b>	<b>90,42</b>	<b>505,52</b>
59	ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	200	4,20	3,78	17,96	123,72
131	ОБЕД	Плов с курицей	180	21,98	15,17	33,14	357,43
108	ОБЕД	Хлеб Пекарский бездрожжевой	30	1,74	0,15	14,19	65,40
518	ОБЕД	Сок фруктовый в ассортименте	200	1,00	0,00	22,00	88,00
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>610</b>	<b>28,92</b>	<b>19,1</b>	<b>87,29</b>	<b>634,55</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1105</b>	<b>40,63</b>	<b>30,03</b>	<b>177,71</b>	<b>1140,07</b>
<b>День 2</b>							
182 (1)	ЗАВТРАК	Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая	200	6,24	8,26	27,12	207,32
300	ЗАВТРАК	Яйца вареные	55	7,01	6,32	0,41	86,62
111	ЗАВТРАК	Батон нарезной с микронутриентами	20	1,50	0,58	10,28	52,40
519	ЗАВТРАК	Напиток из шиповника	200	0,68	0,00	27,16	107,96
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>475</b>	<b>13,93</b>	<b>14,58</b>	<b>54,69</b>	<b>401,9</b>
25	ОБЕД	Уха с горбушей со сливками	200	6,12	6,52	10,60	125,72
98	ОБЕД	Индейка в соусе	80	11,21	10,26	3,30	150,74
173	ОБЕД	Греча рассыпчатая	150	8,79	7,24	39,72	258,88
108	ОБЕД	Хлеб Пекарский бездрожжевой	30	1,74	0,15	14,19	65,40
283	ОБЕД	Чай с сахаром	200	0,60	0,00	15,10	62,58
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>660</b>	<b>28,46</b>	<b>24,17</b>	<b>82,91</b>	<b>663,32</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1135</b>	<b>42,39</b>	<b>38,75</b>	<b>137,6</b>	<b>1065,22</b>
<b>День 3</b>							
181	ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная вязкая	200	5,84	6,96	44,62	263,54
3	ЗАВТРАК	Бутерброд с сыром	40	6,70	5,88	10,98	123,52
283	ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0,60	0,00	15,10	62,58
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>440</b>	<b>13,14</b>	<b>12,84</b>	<b>70,7</b>	<b>449,64</b>
126	ОБЕД	Борщ из свежей капусты на курином бульоне	200	3,12	5,52	8,46	96,54
271	ОБЕД	Котлеты домашние	90	13,29	16,92	11,36	251,41
213	ОБЕД	Макаронные отварные (с маслом сливочным)	150	5,79	5,19	35,59	212,04
108	ОБЕД	Хлеб Пекарский бездрожжевой	30	1,74	0,15	14,19	65,40
255	ОБЕД	Напиток из яблок	200	0,08	0,08	16,94	66,24
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>670</b>	<b>24,02</b>	<b>27,86</b>	<b>86,54</b>	<b>691,63</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1110</b>	<b>37,16</b>	<b>40,7</b>	<b>157,24</b>	<b>1141,27</b>
<b>День 4</b>							
1	ЗАВТРАК	Запеканка творожная с молоком сгущенным	155	16,29	13,25	36,70	385,28
111	ЗАВТРАК	Батон нарезной с микронутриентами	20	1,50	0,58	10,28	52,40
283	ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0,60	0,00	15,10	62,58
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>375</b>	<b>18,39</b>	<b>13,83</b>	<b>62,08</b>	<b>500,26</b>
63	ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми (горох) на курином бульоне	200	6,00	4,94	17,14	137,38
95	ОБЕД	Гуляш из свинины	100	11,75	24,08	3,01	276,36
458	ОБЕД	Булгур рассыпчатый	150	5,49	4,71	34,64	193,07
108	ОБЕД	Хлеб Пекарский бездрожжевой	30	1,74	0,15	14,19	65,40
296	ОБЕД	Напиток лимонный	200	0,06	0,00	20,16	78,18
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>680</b>	<b>25,04</b>	<b>33,88</b>	<b>89,14</b>	<b>750,39</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1055</b>	<b>43,43</b>	<b>47,71</b>	<b>151,22</b>	<b>1250,65</b>
<b>День 5</b>							
1135	ЗАВТРАК	Каша пшенная молочная вязкая	200	7,00	8,46	37,72	253,94
1	ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом	35	1,58	12,96	10,40	164,60
283	ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0,60	0,00	15,10	62,58
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>435</b>	<b>9,18</b>	<b>21,42</b>	<b>63,22</b>	<b>481,12</b>
67	ОБЕД	Суп из овощей	200	1,88	4,26	9,56	84,40
842	ОБЕД	Курица (филе) под сырной корочкой	80	19,50	7,14	4,69	161,30
429	ОБЕД	Картофельное пюре	150	3,18	3,54	21,65	131,61
108	ОБЕД	Хлеб Пекарский бездрожжевой	30	1,74	0,15	14,19	65,40
283	ОБЕД	Чай с сахаром	200	0,60	0,00	15,10	62,58
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>660</b>	<b>26,9</b>	<b>15,09</b>	<b>65,19</b>	<b>505,29</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1095</b>	<b>36,08</b>	<b>36,51</b>	<b>128,41</b>	<b>986,41</b>
<b>День 6</b>							
184	ЗАВТРАК	Каша ячневая молочная вязкая	250	8,77	9,18	46,73	304,10
152	ЗАВТРАК	Бутерброд с джемом	35	1,58	0,58	21,02	93,80
111	ЗАВТРАК	Батон нарезной с микронутриентами	20	1,50	0,58	10,28	52,40
519	ЗАВТРАК	Напиток из шиповника	200	0,68	0,00	27,16	107,96
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>505</b>	<b>12,53</b>	<b>10,34</b>	<b>105,19</b>	<b>558,26</b>
585	ОБЕД	Суп Минестроне на курином бульоне	200	3,20	5,86	5,68	85,98
271	ОБЕД	Котлеты домашние (с маслом)	80	10,37	15,98	8,69	220,38
173	ОБЕД	Греча рассыпчатая	150	8,79	7,24	39,72	258,88
108	ОБЕД	Хлеб Пекарский бездрожжевой	30	1,74	0,15	14,19	65,40
296	ОБЕД	Напиток апельсиновый	200	0,10	0,02	20,76	80,10
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>660</b>	<b>24,2</b>	<b>29,25</b>	<b>89,04</b>	<b>710,74</b>

<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1165</b>	<b>36,73</b>	<b>39,59</b>	<b>194,23</b>	<b>1269</b>
<b>День 7</b>							
182	<b>ЗАВТРАК</b>	Каша овсяная "Геркулес" молочная	230	7,18	9,32	32,34	241,13
153	<b>ЗАВТРАК</b>	Бутерброд с вареной сгущенкой	35	2,61	0,96	18,47	93,05
111	<b>ЗАВТРАК</b>	Батон нарезной с микронутриентами	20	1,50	0,58	10,28	52,40
283	<b>ЗАВТРАК</b>	Чай с сахаром	200	0,60	0,00	15,10	62,58
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>485</b>	<b>11,89</b>	<b>10,86</b>	<b>76,19</b>	<b>449,16</b>
61	<b>ОБЕД</b>	Суп картофельный с фасолью на курином бульоне	200	4,60	3,90	11,82	101,70
171	<b>ОБЕД</b>	Плов со свининой	215	16,28	30,27	42,98	510,15
108	<b>ОБЕД</b>	Хлеб Пекарский бездрожжевой	30	1,74	0,15	14,19	65,40
518	<b>ОБЕД</b>	Сок фруктовый в ассортименте	200	1,00	0,00	22,00	88,00
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>645</b>	<b>23,62</b>	<b>34,32</b>	<b>90,99</b>	<b>765,25</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1130</b>	<b>35,51</b>	<b>45,18</b>	<b>167,18</b>	<b>1214,41</b>
<b>День 8</b>							
183	<b>ЗАВТРАК</b>	Каша гречневая молочная вязкая	200	8,62	7,86	37,88	255,86
300	<b>ЗАВТРАК</b>	Яйца вареные	55	7,01	6,32	0,41	86,62
111	<b>ЗАВТРАК</b>	Батон нарезной с микронутриентами	20	1,50	0,58	10,28	52,40
285	<b>ЗАВТРАК</b>	Чай с лимоном и сахаром	200	0,66	0,00	15,30	64,96
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>475</b>	<b>17,79</b>	<b>14,76</b>	<b>63,87</b>	<b>459,84</b>
28	<b>ОБЕД</b>	Щи из квашеной капусты на бульоне из свинины	200	3,06	6,58	7,02	101,48
129	<b>ОБЕД</b>	Котлета, рубленая из птицы	80	16,30	6,19	13,27	174,56
139	<b>ОБЕД</b>	Пюре картофельное 2	150	3,23	5,04	21,90	146,23
108	<b>ОБЕД</b>	Хлеб Пекарский бездрожжевой	30	1,74	0,15	14,19	65,40
255	<b>ОБЕД</b>	Напиток из яблочек	200	0,08	0,08	16,94	66,24
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>660</b>	<b>24,41</b>	<b>18,04</b>	<b>73,32</b>	<b>553,91</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1135</b>	<b>42,2</b>	<b>32,8</b>	<b>137,19</b>	<b>1013,75</b>
<b>День 9</b>							
195	<b>ЗАВТРАК</b>	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,36	6,96	34,58	223,76
3	<b>ЗАВТРАК</b>	Бутерброд с сыром	40	6,70	5,88	10,98	123,52
496	<b>ЗАВТРАК</b>	Какао с молоком	200	3,58	2,92	19,06	115,16
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>440</b>	<b>17,64</b>	<b>15,76</b>	<b>64,62</b>	<b>462,44</b>
56	<b>ОБЕД</b>	Свекольник с картофелем на бульоне из курицы	200	3,70	4,78	15,70	120,68
119	<b>ОБЕД</b>	Голубцы ленивые (с соусом сметанным) (говядина/свинина)	180	16,02	21,04	11,50	301,03
108	<b>ОБЕД</b>	Хлеб Пекарский бездрожжевой	30	1,74	0,15	14,19	65,40
283	<b>ОБЕД</b>	Чай с сахаром	200	0,60	0,00	15,10	62,58
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>610</b>	<b>22,06</b>	<b>25,97</b>	<b>56,49</b>	<b>549,69</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1050</b>	<b>39,7</b>	<b>41,73</b>	<b>121,11</b>	<b>1012,13</b>
<b>День 10</b>							
1	<b>ЗАВТРАК</b>	Запеканка творожная с джемом	155	15,28	11,98	39,12	377,49
111	<b>ЗАВТРАК</b>	Батон нарезной с микронутриентами	20	1,50	0,58	10,28	52,40
285	<b>ЗАВТРАК</b>	Чай с лимоном и сахаром	200	0,66	0,00	15,30	64,96
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>375</b>	<b>17,44</b>	<b>12,56</b>	<b>64,7</b>	<b>494,85</b>
54	<b>ОБЕД</b>	Рассольник ленинградский (на бульоне из свинины)	200	2,98	5,80	12,04	112,70
96	<b>ОБЕД</b>	Чахохбили из курицы	90	16,53	4,64	3,59	122,33
213	<b>ОБЕД</b>	Макаронные отварные (с маслом сливочным)	150	5,79	5,19	35,59	212,04
108	<b>ОБЕД</b>	Хлеб Пекарский бездрожжевой	30	1,74	0,15	14,19	65,40
293	<b>ОБЕД</b>	Компот из кураги	200	0,72	0,04	27,10	108,28
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>670</b>	<b>27,76</b>	<b>15,82</b>	<b>92,51</b>	<b>620,75</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1045</b>	<b>45,2</b>	<b>28,38</b>	<b>157,21</b>	<b>1115,6</b>
<b>День 11</b>							
196	<b>ЗАВТРАК</b>	Каша молочная "Дружба"	210	5,65	7,64	33,98	226,44
1	<b>ЗАВТРАК</b>	Бутерброд с маслом	35	1,58	12,96	10,40	164,60
283	<b>ЗАВТРАК</b>	Чай с сахаром	200	0,60	0,00	15,10	62,58
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>445</b>	<b>7,83</b>	<b>20,6</b>	<b>59,48</b>	<b>453,62</b>
61	<b>ОБЕД</b>	Суп Харчо (на курином бульоне)	200	2,90	4,60	10,12	93,76
346	<b>ОБЕД</b>	Котлеты рыбные (треска)	80	11,63	3,98	8,76	117,60
312	<b>ОБЕД</b>	Пюре картофельное	150	3,23	2,97	22,01	128,07
108	<b>ОБЕД</b>	Хлеб Пекарский бездрожжевой	30	1,74	0,15	14,19	65,40
296	<b>ОБЕД</b>	Напиток апельсиновый	200	0,10	0,02	20,76	80,10
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>650</b>	<b>19,6</b>	<b>11,72</b>	<b>75,84</b>	<b>484,93</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1095</b>	<b>27,43</b>	<b>32,32</b>	<b>135,32</b>	<b>938,55</b>
<b>День 12</b>							
194/1	<b>ЗАВТРАК</b>	Каша пшеничная молочная жидкая	225	8,28	10,33	42,77	296,42
153	<b>ЗАВТРАК</b>	Бутерброд с вареной сгущенкой	35	2,61	0,96	18,47	93,05
519	<b>ЗАВТРАК</b>	Напиток из шиповника	200	0,68	0,00	27,16	107,96
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>460</b>	<b>11,57</b>	<b>11,29</b>	<b>88,4</b>	<b>497,43</b>
63	<b>ОБЕД</b>	Суп картофельный с бобовыми (горох) на курином бульоне	200	6,00	4,94	17,14	137,38
161	<b>ОБЕД</b>	Поджарка (из свинины)	80	12,59	30,60	3,02	338,55
140	<b>ОБЕД</b>	Капуста тушеная	150	3,74	2,46	11,20	84,41
108	<b>ОБЕД</b>	Хлеб Пекарский бездрожжевой	30	1,74	0,15	14,19	65,40
283	<b>ОБЕД</b>	Чай с сахаром	200	0,60	0,00	15,10	62,58
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>660</b>	<b>24,67</b>	<b>38,15</b>	<b>60,65</b>	<b>688,32</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1120</b>	<b>36,24</b>	<b>49,44</b>	<b>149,05</b>	<b>1185,75</b>
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>			<b>13240</b>	<b>462,7</b>	<b>463,14</b>	<b>1813,47</b>	<b>14112,96</b>
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>			<b>1200,33</b>	<b>38,56</b>	<b>39,52</b>	<b>167,60</b>	<b>1176,08</b>