

типовое меню

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					
	Обед					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-8с	Суп гороховый	250	6.5	5.4	19.9	154.8
54-12м	Плов с курицей	220	30	7.1	36.6	330.4
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	2.8	12.3
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
	Итого за Обед	780	49.6	22.1	95.5	779.8
	Итого за день	780	49.6	22.1	95.5	779.8
	Неделя 1 Вторник					
	Обед					
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	3.6	6.7	12.1	123.6
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-4м	Котлета из говядины	90	16.4	15.7	14.8	265.7
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
	Итого за Обед	770	34.6	29.4	118.8	878.8
	Итого за день	770	34.6	29.4	118.8	878.8
	Неделя 1 Среда					
	Обед					
71	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	10.5	8.7	12.6	171.2
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-18м	Печень говяжья по-строгановски	90	15.1	14.3	6	212.9
394	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0	0	60.1	240.4
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого за Обед	720	36.8	28.6	147.7	996.1
	Итого за день	720	36.8	28.6	147.7	996.1
	Неделя 1 Четверг					
	Обед					
54-20с	Суп картофельный с рыбой (минтай)	250	10.5	3.3	18.2	144.2
54-6г	Рис отварной	150	3.6	4.8	36.4	203.5
54-6м	Биточек из говядины	90	16.4	15.7	14.8	265.7
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0.6	0.2	15.1	65.4
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6

Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
	Итого за Обед	770	37	24.7	120.7	853.6
	Итого за день	770	37	24.7	120.7	853.6
	Неделя 1 Пятница					
	Обед					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-3с	Рассольник Ленинградский	250	3.8	6.9	16.5	143.4
54-9м	Жаркое по-домашнему	230	23.1	21.6	19.8	365.6
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	2.8	12.3
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
	Итого за Обед	790	40	38.1	75.3	803.6
	Итого за день	790	40	38.1	75.3	803.6
	Неделя 1 Суббота					
	Обед					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-8с	Суп гороховый	250	6.5	5.4	19.9	154.8
54-12м	Плов с курицей	220	30	7.1	36.6	330.4
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
	Итого за Обед	780	49.9	22.1	112.5	848.5
	Итого за день	780	49.9	22.1	112.5	848.5
	Неделя 2 Понедельник					
	Обед					
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	3.6	6.7	12.1	123.6
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-25м	Курица тушеная с морковью	90	12.7	5.2	4	113.2
394	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0	0	60.1	240.4
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
	Итого за Обед	770	27.5	17.5	145.2	848.8
	Итого за день	770	27.5	17.5	145.2	848.8
	Неделя 2 Вторник					
	Обед					
71	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	10.5	8.7	12.6	171.2
54-6г	Рис отварной	150	3.6	4.8	36.4	203.5
54-9р	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	90	17.2	17.9	5.1	249.6
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0.6	0.2	15.1	65.4
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого за Обед	720	37.8	32.3	105.4	864.5
	Итого за день	720	37.8	32.3	105.4	864.5

	Неделя 2 Среда					
	Обед					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-3с	Рассольник Ленинградский	250	3.8	6.9	16.5	143.4
54-9м	Жаркое по-домашнему	230	23.1	21.6	19.8	365.6
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	2.8	12.3
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
	Итого за Обед	790	40	38.1	75.3	803.6
	Итого за день	790	40	38.1	75.3	803.6
	Неделя 2 Четверг					
	Обед					
54-8с	Суп гороховый	250	6.5	5.4	19.9	154.8
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-25м	Курица тушеная с морковью	90	12.7	5.2	4	113.2
394	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0	0	60.1	240.4
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
	Итого за Обед	770	33.3	17.6	156.1	916.9
	Итого за день	770	33.3	17.6	156.1	916.9
	Неделя 2 Пятница					
	Обед					
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	3.6	6.7	12.1	123.6
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-4м	Котлета из говядины	90	16.4	15.7	14.8	265.7
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
	Итого за Обед	770	31.7	28	115.7	841.9
	Итого за день	770	31.7	28	115.7	841.9
	Неделя 2 Суббота					
	Обед					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-20с	Суп картофельный с рыбой (минтай)	250	10.5	3.3	18.2	144.2
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	120	14.9	15.7	14.6	258.9
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0.6	0.2	15.1	65.4
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
	Итого за Обед	830	42	34.1	103.9	890.2
	Итого за день	830	42	34.1	103.9	890.2

Средние показатели за период

Прием пищи	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Обед	771.7	38.4	27.7	114.3	860.5
Среднее значение за период	771.7	38.4	27.7	114.3	860.5