

2025 (1-4 класс) с 1.01.2025 г.

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					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-9ж	Каша вязкая молочная овсяная	200	8.6	11.3	34.3	272.8
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	Булочка с кунжутом	70	5.4	1.7	37.4	186.2
	Итого за Завтрак	600	21.6	22.3	87.9	637.7
	Итого за день	600	21.6	22.3	87.9	637.7
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
54-1г	Макаронны отварные	180	6.4	5.9	39.4	236.2
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14.1	5.8	4.4	126.4
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб ржаной	41	2.7	0.5	13.7	70
Пром.	Хлеб пшеничный	41	3.1	0.3	20.2	96.1
	Итого за Завтрак	562	26.8	12.5	97.5	609.7
	Итого за день	562	26.8	12.5	97.5	609.7
	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					
54-7з	Салат из белокочанной капусты	60	1.5	6.1	6.2	85.8
54-1о	Омлет натуральный	200	16.9	24	4.3	300.7
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Киви	100	0.8	0.4	8.1	39.2
Пром.	Хлеб пшеничный	41	3.1	0.3	20.2	96.1
	Итого за Завтрак	601	22.5	30.9	45.4	549.7
	Итого за день	601	22.5	30.9	45.4	549.7
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
54-1т	Запеканка из творога	150	29.7	10.7	21.6	301.3
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	молоко сгущенное с сахаром	20	1.4	1.7	11.1	65.5
Пром.	Батон простой	47	3.8	0.5	23.1	111.6
Пром.	Яблоко	180	0.7	0.7	17.6	79.9
	Итого за Завтрак	597	35.8	13.6	79.8	585.1
	Итого за день	597	35.8	13.6	79.8	585.1
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
54-11г	Картофельное пюре	200	4.1	7.1	26.4	185.8
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13.9	7.4	6.3	147.3
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб пшеничный	41	3.1	0.3	20.2	96.1

	Итого за Завтрак	581	24.3	15.2	82.5	564.6
	Итого за день	581	24.3	15.2	82.5	564.6
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-16к	Каша "Дружба"	200	5	5.9	24	168.9
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Булочка с кунжутом	70	5.4	1.7	37.4	186.2
Пром.	Яблоко	150	0.6	0.6	14.7	66.6
	Итого за Завтрак	650	18.2	17.1	82.5	556
	Итого за день	650	18.2	17.1	82.5	556
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
54-7з	Салат из белокочанной капусты	60	1.5	6.1	6.2	85.8
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
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб ржаной	41	2.7	0.5	13.7	70
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
	Итого за Завтрак	596	30.1	19.2	88.9	649.3
	Итого за день	596	30.1	19.2	88.9	649.3
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
54-1о	Омлет натуральный	200	16.9	24	4.3	300.7
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Киви	100	0.8	0.4	8.1	39.2
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	41	3.1	0.3	20.2	96.1
	Итого за Завтрак	541	21.3	24.7	52.4	517
	Итого за день	541	21.3	24.7	52.4	517
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
54-3г	Макароны отварные с сыром	200	10.5	9.1	38.2	277
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
	Итого за Завтрак	560	15.4	10	80.8	476.2
	Итого за день	560	15.4	10	80.8	476.2
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
54-11г	Картофельное пюре	200	4.1	7.1	26.4	185.8
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	90	13	13.2	7.3	199.7
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб пшеничный	41	3.1	0.3	20.2	96.1
	Итого за Завтрак	571	23.4	21	83.5	617
	Итого за день	571	23.4	21	83.5	617