# обед 7-11

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** | | | | | |
| | **Обед** | | | | | |
| 54-7з | Салат из белокочанной капусты | 80 | 2 | 8.1 | 8.3 | 114.4 |
| 54-8с | Суп гороховый | 200 | 6.7 | 4.6 | 16.3 | 133.1 |
| 54-1г | Макароны отварные | 150 | 5.3 | 4.9 | 32.8 | 196.8 |
| 54-23м | Биточек из курицы | 75 | 14.3 | 3.2 | 10 | 126.5 |
| 54-3соус | Соус красный основной | 20 | 0.7 | 0.5 | 1.8 | 14.1 |
| 54-2хн | Компот из кураги | 180 | 0.9 | 0 | 14.1 | 60.2 |
| 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 Обед** | **755** | **33.5** | **21.7** | **104.8** | **749.6** |
| | **Итого за день** | **755** | **33.5** | **21.7** | **104.8** | **749.6** |
| | **Неделя 1 Вторник** | | | | | |
| | **Обед** | | | | | |
| 54-1з | Сыр твердых сортов в нарезке | 30 | 7 | 8.9 | 0 | 107.5 |
| 54-11з | Салат из моркови и яблок | 80 | 0.7 | 8.1 | 5.7 | 99 |
| 54-22с | Борщ с капустой и картофелем | 200 | 4.3 | 3.5 | 7.5 | 78.3 |
| 54-12м | Плов с курицей | 150 | 20.4 | 6.1 | 24.9 | 236 |
| 54-32хн | Компот из свежих яблок | 180 | 0.1 | 0.1 | 8.9 | 37.4 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45 | 3.4 | 0.4 | 22.1 | 105.5 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 30 | 2 | 0.4 | 10 | 51.2 |
| | **Итого за Обед** | **715** | **37.9** | **27.5** | **79.1** | **714.9** |
| | **Итого за день** | **715** | **37.9** | **27.5** | **79.1** | **714.9** |
| | **Неделя 1 Среда** | | | | | |
| | **Обед** | | | | | |
| 54-6з | Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами | 80 | 1.8 | 8.8 | 2.9 | 98 |
| 54-7с | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200 | 5.2 | 2.8 | 18.5 | 119.6 |
| 54-4о | Омлет с сыром | 150 | 19 | 25.3 | 3 | 315.8 |
| 54-1хн | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0.5 | 0 | 19.8 | 81 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 40 | 3 | 0.3 | 19.7 | 93.8 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 30 | 2 | 0.4 | 10 | 51.2 |
| | **Итого за Обед** | **700** | **31.5** | **37.6** | **73.9** | **759.4** |
| | **Итого за день** | **700** | **31.5** | **37.6** | **73.9** | **759.4** |
| | **Неделя 1 Четверг** | | | | | |
| | **Обед** | | | | | |
| 54-7з | Салат из белокочанной капусты | 80 | 2 | 8.1 | 8.3 | 114.4 |
| 54-19с | Борщ с фасолью | 200 | 3.1 | 5.1 | 12.3 | 107.5 |
| 54-6о | Яйцо вареное | 40 | 4.8 | 4 | 0.3 | 56.6 |
| 54-4г | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8.2 | 6.3 | 35.9 | 233.7 |
| 54-23м | Биточек из курицы | 75 | 14.3 | 3.2 | 10 | 126.5 |
| 54-2соус | Соус белый основной | 30 | 0.8 | 1.1 | 1.3 | 18.7 |
| 54-21гн | Какао с молоком | 200 | 4.7 | 3.5 | 12.5 | 100.4 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Пром. | Хлеб ржаной | 30 | 2 | 0.4 | 10 | 51.2 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 30 | 2.3 | 0.2 | 14.8 | 70.3 |
| | **Итого за Обед** | **835** | **42.2** | **31.9** | **105.4** | **879.3** |
| | **Итого за день** | **835** | **42.2** | **31.9** | **105.4** | **879.3** |
| | **Неделя 1 Пятница** | | | | | |
| | **Обед** | | | | | |
| 54-11з | Салат из моркови и яблок | 80 | 0.7 | 8.1 | 5.7 | 99 |
| 54-27с | Суп с рыбными консервами (сайра) | 200 | 5.9 | 6.8 | 12.5 | 134.6 |
| 54-12м | Плов с курицей | 200 | 27.2 | 8.1 | 33.2 | 314.6 |
| 54-3гн | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0.2 | 0.1 | 6.6 | 27.9 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45 | 3.4 | 0.4 | 22.1 | 105.5 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 15 | 1 | 0.2 | 5 | 25.6 |
| | **Итого за Обед** | **740** | **38.4** | **23.7** | **85.1** | **707.2** |
| | **Итого за день** | **740** | **38.4** | **23.7** | **85.1** | **707.2** |
| | **Неделя 2 Понедельник** | | | | | |
| | **Обед** | | | | | |
| 54-1з | Сыр твердых сортов в нарезке | 30 | 7 | 8.9 | 0 | 107.5 |
| 54-6з | Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами | 80 | 1.8 | 8.8 | 2.9 | 98 |
| 54-7с | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200 | 5.2 | 2.8 | 18.5 | 119.6 |
| 54-4о | Омлет с сыром | 150 | 19 | 25.3 | 3 | 315.8 |
| 54-34хн | Компот из яблок с лимоном | 200 | 0.2 | 0.2 | 11 | 46.7 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45 | 3.4 | 0.4 | 22.1 | 105.5 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 15 | 1 | 0.2 | 5 | 25.6 |
| | **Итого за Обед** | **720** | **37.6** | **46.6** | **62.5** | **818.7** |
| | **Итого за день** | **720** | **37.6** | **46.6** | **62.5** | **818.7** |
| | **Неделя 2 Вторник** | | | | | |
| | **Обед** | | | | | |
| 54-8з | Салат из белокочанной капусты с морковью | 80 | 1.3 | 8.1 | 7.7 | 108.7 |
| 54-25с | Суп гороховый | 200 | 6.5 | 2.8 | 14.9 | 110.9 |
| 54-6о | Яйцо вареное | 40 | 4.8 | 4 | 0.3 | 56.6 |
| 54-4г | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8.2 | 6.3 | 35.9 | 233.7 |
| 54-23м | Биточек из курицы | 75 | 14.3 | 3.2 | 10 | 126.5 |
| 54-5соус | Соус молочный натуральный | 40 | 1.4 | 3 | 3.8 | 47.7 |
| 54-1хн | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0.5 | 0 | 19.8 | 81 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45 | 3.4 | 0.4 | 22.1 | 105.5 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 15 | 1 | 0.2 | 5 | 25.6 |
| | **Итого за Обед** | **845** | **41.4** | **28** | **119.5** | **896.2** |
| | **Итого за день** | **845** | **41.4** | **28** | **119.5** | **896.2** |
| | **Неделя 2 Среда** | | | | | |
| | **Обед** | | | | | |
| 54-5з | Салат из свежих помидоров и огурцов | 80 | 0.8 | 4.1 | 2.5 | 49.9 |
| 54-19с | Борщ с фасолью | 200 | 3.1 | 5.1 | 12.3 | 107.5 |
| 54-1г | Макароны отварные | 200 | 7.1 | 6.6 | 43.7 | 262.4 |
| 54-4м | Котлета из говядины | 90 | 16.4 | 15.7 | 14.8 | 265.7 |
| 54-3соус | Соус красный основной | 20 | 0.7 | 0.5 | 1.8 | 14.1 |
| 54-21гн | Какао с молоком | 200 | 4.7 | 3.5 | 12.5 | 100.4 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Пром. | Хлеб пшеничный | 30 | 2.3 | 0.2 | 14.8 | 70.3 |
| | **Итого за Обед** | **820** | **35.1** | **35.7** | **102.4** | **870.3** |
| | **Итого за день** | **820** | **35.1** | **35.7** | **102.4** | **870.3** |
| | **Неделя 2 Четверг** | | | | | |
| | **Обед** | | | | | |
| 54-11з | Салат из моркови и яблок | 80 | 0.7 | 8.1 | 5.7 | 99 |
| 54-1з | Сыр твердых сортов в нарезке | 30 | 7 | 8.9 | 0 | 107.5 |
| 54-22с | Борщ с капустой и картофелем | 200 | 4.3 | 3.5 | 7.5 | 78.3 |
| 54-12м | Плов с курицей | 150 | 20.4 | 6.1 | 24.9 | 236 |
| 54-3гн | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0.2 | 0.1 | 6.6 | 27.9 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 30 | 2 | 0.4 | 10 | 51.2 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45 | 3.4 | 0.4 | 22.1 | 105.5 |
| | **Итого за Обед** | **735** | **38** | **27.5** | **76.8** | **705.4** |
| | **Итого за день** | **735** | **38** | **27.5** | **76.8** | **705.4** |
| | **Неделя 2 Пятница** | | | | | |
| | **Обед** | | | | | |
| 54-1з | Сыр твердых сортов в нарезке | 20 | 4.6 | 5.9 | 0 | 71.7 |
| 54-34з | Салат картофельный с морковью и зеленым горошком | 80 | 2.2 | 5.7 | 8.3 | 93.8 |
| 54-24с | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200 | 4.8 | 2.2 | 15.5 | 100.9 |
| 54-4г | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8.2 | 6.3 | 35.9 | 233.7 |
| 54-23м | Биточек из курицы | 75 | 14.3 | 3.2 | 10 | 126.5 |
| 54-2гн | Чай с сахаром | 200 | 0.2 | 0 | 6.4 | 26.8 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 40 | 3 | 0.3 | 19.7 | 93.8 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 30 | 2 | 0.4 | 10 | 51.2 |
| | **Итого за Обед** | **795** | **39.3** | **24** | **105.8** | **798.4** |
| | **Итого за день** | **795** | **39.3** | **24** | **105.8** | **798.4** |