

# Горячий завтрак для детей 7-11 лет Старокульшариповская СОШ

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	<b>Неделя 1 Понедельник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
54-9к	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.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
Пром.	Мандарин	140	1.1	0.3	10.5	49
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>625</b>	<b>18.5</b>	<b>16.7</b>	<b>81.7</b>	<b>550.5</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>625</b>	<b>18.5</b>	<b>16.7</b>	<b>81.7</b>	<b>550.5</b>
	<b>Неделя 1 Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-10м	Капуста тушеная с мясом	200	22	22	13.3	339.4
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.6
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0.2	5	25.6
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>540</b>	<b>31.1</b>	<b>26.4</b>	<b>64.1</b>	<b>618.5</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>540</b>	<b>31.1</b>	<b>26.4</b>	<b>64.1</b>	<b>618.5</b>
	<b>Неделя 1 Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-12м	Плов с курицей	200	27.2	8.1	33.2	314.6
54-22хн	Кисель из вишни	200	0.2	0	12.9	52.9
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Яблоко	110	0.4	0.4	10.8	48.8
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>610</b>	<b>39.9</b>	<b>18.1</b>	<b>87.4</b>	<b>672</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>610</b>	<b>39.9</b>	<b>18.1</b>	<b>87.4</b>	<b>672</b>
	<b>Неделя 1 Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-22м	Рагу из курицы	200	21	7	17.5	217.3
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
Пром.	Сок апельсиновый	200	1.4	0.2	26.4	113
Пром.	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	35
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>600</b>	<b>35.3</b>	<b>17</b>	<b>81.9</b>	<b>621</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>600</b>	<b>35.3</b>	<b>17</b>	<b>81.9</b>	<b>621</b>
	<b>Неделя 1 Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-18з	Салат из свеклы с черносливом	60	0.9	3.3	7.8	63.7
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8

54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14.1	5.8	4.4	126.4
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
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>560</b>	<b>28.6</b>	<b>17.9</b>	<b>79</b>	<b>591.8</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>560</b>	<b>28.6</b>	<b>17.9</b>	<b>79</b>	<b>591.8</b>
	<b>Неделя 2 Понедельник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	60	8.7	8.8	4.9	133.1
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	25	1.7	0.3	8.4	42.7
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>510</b>	<b>29.2</b>	<b>24.8</b>	<b>77.9</b>	<b>650.4</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>510</b>	<b>29.2</b>	<b>24.8</b>	<b>77.9</b>	<b>650.4</b>
	<b>Неделя 2 Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14.1	5.8	4.4	126.4
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
Пром.	Сок апельсиновый	100	0.7	0.1	13.2	56.5
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>520</b>	<b>26.7</b>	<b>12</b>	<b>101.9</b>	<b>622.4</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>520</b>	<b>26.7</b>	<b>12</b>	<b>101.9</b>	<b>622.4</b>
	<b>Неделя 2 Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-22м	Рагу из курицы	200	21	7	17.5	217.3
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Яблоко	120	0.5	0.5	11.8	53.3
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>620</b>	<b>34.1</b>	<b>17.1</b>	<b>79.6</b>	<b>607.3</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>620</b>	<b>34.1</b>	<b>17.1</b>	<b>79.6</b>	<b>607.3</b>
	<b>Неделя 2 Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-11з	Салат из моркови и яблок	60	0.5	6.1	4.3	74.3
54-6г	Рис отварной	150	3.6	4.8	36.4	203.5
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	70	9.7	5.2	4.4	103.1
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>570</b>	<b>25.1</b>	<b>20.5</b>	<b>97.1</b>	<b>673.1</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>570</b>	<b>25.1</b>	<b>20.5</b>	<b>97.1</b>	<b>673.1</b>
	<b>Неделя 2 Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					

54-10з	Салат из капусты с овощами	60	1.7	4	1.7	50
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	60	8.7	8.8	4.9	133.1
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>640</b>	<b>22.5</b>	<b>19</b>	<b>97.5</b>	<b>650.5</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>640</b>	<b>22.5</b>	<b>19</b>	<b>97.5</b>	<b>650.5</b>