**Осенне-зимнее**

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** |  |  |  |  |  |
| 54-16к | Каша "Дружба" | 200 | 5 | 5.9 | 24 | 168.9 |
| 54-21гн | Какао с молоком | 200 | 4.7 | 3.5 | 12.5 | 100.4 |
| 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 | 40 | 2.6 | 0.5 | 13.4 | 68.3 |
|  | **Итого за Завтрак** | **580** | **15.7** | **10.6** | **79.4** | **475.8** |
|  | **Рекомендуемая величина** |  | **15.4** | **15.8** | **67** | **470-675.6** |
|  | **Процентное соотношение БЖУ** |  | **1** | **0.68** | **5.06** |  |
|  | **Итого за день** | **580** | **15.7** | **10.6** | **79.4** | **475.8** |
|  | **Неделя 1 Вторник** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-7з | Салат из белокочанной капусты | 60 | 1.5 | 6.1 | 6.2 | 85.8 |
| 54-28м | Жаркое по-домашнему из курицы | 180 | 22.3 | 5.6 | 15.8 | 203 |
| 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 | 40 | 2.6 | 0.5 | 13.4 | 68.3 |
|  | **Итого за Завтрак** | **520** | **29.6** | **12.5** | **61.5** | **477.7** |
|  | **Рекомендуемая величина** |  | **15.4** | **15.8** | **67** | **470-675.6** |
|  | **Процентное соотношение БЖУ** |  | **1** | **0.42** | **2.08** |  |
|  | **Итого за день** | **520** | **29.6** | **12.5** | **61.5** | **477.7** |
|  | **Неделя 1 Среда** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-1з | Сыр твердых сортов в нарезке | 20 | 4.6 | 5.9 | 0 | 71.7 |
| 54-9г | Рагу из овощей | 150 | 2.9 | 7.5 | 13.6 | 133.3 |
| 54-4м | Котлета из говядины | 90 | 16.4 | 15.7 | 14.8 | 265.7 |
| 54-3гн | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0.2 | 0.1 | 6.6 | 27.9 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 40 | 3 | 0.3 | 19.7 | 93.8 |
|  | **Итого за Завтрак** | **500** | **27.1** | **29.5** | **54.7** | **592.4** |
|  | **Рекомендуемая величина** |  | **15.4** | **15.8** | **67** | **470-675.6** |
|  | **Процентное соотношение БЖУ** |  | **1** | **1.09** | **2.02** |  |
|  | **Итого за день** | **500** | **27.1** | **29.5** | **54.7** | **592.4** |
|  | **Неделя 1 Четверг** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 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 ) | 90 | 12.5 | 6.7 | 5.7 | 132.5 |
| 54-4гн | Чай с молоком и сахаром | 200 | 1.6 | 1.1 | 8.6 | 50.9 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 40 | 3 | 0.3 | 19.7 | 93.8 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 40 | 2.6 | 0.5 | 13.4 | 68.3 |
|  | **Итого за Завтрак** | **580** | **23.8** | **19.5** | **88.1** | **623.3** |
|  | **Рекомендуемая величина** |  | **15.4** | **15.8** | **67** | **470-675.6** |
|  | **Процентное соотношение БЖУ** |  | **1** | **0.82** | **3.7** |  |
|  | **Итого за день** | **580** | **23.8** | **19.5** | **88.1** | **623.3** |
|  | **Неделя 1 Пятница** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-13з | Салат из свеклы отварной | 60 | 0.8 | 2.7 | 4.6 | 45.7 |
| 54-12м | Плов с курицей | 180 | 24.5 | 7.3 | 29.9 | 283.2 |
| 54-2гн | Чай с сахаром | 200 | 0.2 | 0 | 6.4 | 26.8 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 40 | 2.6 | 0.5 | 13.4 | 68.3 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 40 | 3 | 0.3 | 19.7 | 93.8 |
|  | **Итого за Завтрак** | **520** | **31.1** | **10.8** | **74** | **517.8** |
|  | **Рекомендуемая величина** |  | **15.4** | **15.8** | **67** | **470-675.6** |
|  | **Процентное соотношение БЖУ** |  | **1** | **0.35** | **2.38** |  |
|  | **Итого за день** | **520** | **31.1** | **10.8** | **74** | **517.8** |
|  | **Неделя 2 Понедельник** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-13к | Каша вязкая молочная пшеничная | 200 | 8.1 | 9.2 | 38.6 | 270.3 |
| 54-23гн | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3.9 | 2.9 | 11.2 | 86 |
| Пром. | Апельсин | 100 | 0.9 | 0.2 | 8.1 | 37.8 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 40 | 3 | 0.3 | 19.7 | 93.8 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 40 | 2.6 | 0.5 | 13.4 | 68.3 |
|  | **Итого за Завтрак** | **580** | **18.5** | **13.1** | **91** | **556.2** |
|  | **Рекомендуемая величина** |  | **15.4** | **15.8** | **67** | **470-675.6** |
|  | **Процентное соотношение БЖУ** |  | **1** | **0.71** | **4.92** |  |
|  | **Итого за день** | **580** | **18.5** | **13.1** | **91** | **556.2** |
|  | **Неделя 2 Вторник** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-13з | Салат из свеклы отварной | 60 | 0.8 | 2.7 | 4.6 | 45.7 |
| 54-4г | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8.2 | 6.3 | 35.9 | 233.7 |
| 54-16м | Тефтели из говядины с рисом | 90 | 13 | 13.2 | 7.3 | 199.7 |
| 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 | 40 | 2.6 | 0.5 | 13.4 | 68.3 |
|  | **Итого за Завтрак** | **580** | **27.8** | **23** | **87.3** | **668** |
|  | **Рекомендуемая величина** |  | **15.4** | **15.8** | **67** | **470-675.6** |
|  | **Процентное соотношение БЖУ** |  | **1** | **0.83** | **3.14** |  |
|  | **Итого за день** | **580** | **27.8** | **23** | **87.3** | **668** |
|  | **Неделя 2 Среда** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-1з | Сыр твердых сортов в нарезке | 30 | 7 | 8.9 | 0 | 107.5 |
| 54-21г | Горошница | 150 | 14.5 | 1.3 | 33.8 | 204.8 |
| 54-2м | Гуляш из говядины | 90 | 15.3 | 14.9 | 3.5 | 208.9 |
| 54-4гн | Чай с молоком и сахаром | 200 | 1.6 | 1.1 | 8.6 | 50.9 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 40 | 3 | 0.3 | 19.7 | 93.8 |
|  | **Итого за Завтрак** | **510** | **41.4** | **26.5** | **65.6** | **665.9** |
|  | **Рекомендуемая величина** |  | **15.4** | **15.8** | **67** | **470-675.6** |
|  | **Процентное соотношение БЖУ** |  | **1** | **0.64** | **1.58** |  |
|  | **Итого за день** | **510** | **41.4** | **26.5** | **65.6** | **665.9** |
|  | **Неделя 2 Четверг** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-2г | Макароны отварные с овощами | 150 | 4.7 | 6.2 | 26.5 | 180.7 |
| 54-21м | Курица отварная | 90 | 28.9 | 2.2 | 1 | 139.3 |
| 54-3гн | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0.2 | 0.1 | 6.6 | 27.9 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 40 | 3 | 0.3 | 19.7 | 93.8 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 40 | 2.6 | 0.5 | 13.4 | 68.3 |
| Пром. | Яблоко | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 44.4 |
|  | **Итого за Завтрак** | **620** | **39.8** | **9.7** | **77** | **554.4** |
|  | **Рекомендуемая величина** |  | **15.4** | **15.8** | **67** | **470-675.6** |
|  | **Процентное соотношение БЖУ** |  | **1** | **0.24** | **1.93** |  |
|  | **Итого за день** | **620** | **39.8** | **9.7** | **77** | **554.4** |
|  | **Неделя 2 Пятница** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-22м | Рагу из курицы | 180 | 18.9 | 6.3 | 15.8 | 195.6 |
| 54-21гн | Какао с молоком | 200 | 4.7 | 3.5 | 12.5 | 100.4 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 40 | 3 | 0.3 | 19.7 | 93.8 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 40 | 2.6 | 0.5 | 13.4 | 68.3 |
| Пром. | Апельсин | 100 | 0.9 | 0.2 | 8.1 | 37.8 |
|  | **Итого за Завтрак** | **560** | **30.1** | **10.8** | **69.5** | **495.9** |
|  | **Рекомендуемая величина** |  | **15.4** | **15.8** | **67** | **470-675.6** |