

3.Весенне-летнее перспективное меню 7-11 лет

Возрастная категория:от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся:Дети с ОВЗ

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 1 Понедельник					
	Завтрак					
№2842	Салат Ромашка	60	2.4	3.3	6.1	63.8
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
54-16к	Каша "Дружба"	200	5	5.9	24	168.9
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	5	36.4
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
	Итого за Завтрак	540	17.9	16.7	61.5	468.8
	Обед					
№ 22	Салат картофельный с зелёным горошком	60	1.8	6.8	6.4	94.8
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	200	8.9	11.1	6.7	162.6
54-2г	Макароны отварные с овощами	150	4.7	6.2	26.5	180.7
54-3соус	Соус красный основной	30	1.8	1.8	2.9	34.4
№ 211	Кисель из концентрата	200	0	0	30.1	120.2
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Котлета "Особенная"	90	11.5	10.1	7.4	166.3
	Итого за Обед	800	33.7	36.7	109.7	904
	Итого за день	1340	51.6	53.4	171.2	1372.8
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
54-21з	Кукуруза сахарная	40	0.8	0.1	4.1	20.9
54-6к	Каша вязкая молочная пшенная	200	8.3	10.1	37.6	274.9
54-6о	Яйцо вареное	40	4.8	4	0.3	56.6
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	7.6	71.4
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
	Итого за Завтрак	530	21.4	17.5	71.1	528.3
	Обед					
№8	Салат из свежих помидор	60	0.6	3.1	3	42.2
54-25с	Суп гороховый (вариант 2)	200	10	7.3	15.7	168.1
54-11г	Картофельное пюре	100	2	3.5	13.2	92.9
54-8г	Капуста тушеная	50	1.2	1.5	4.9	37.8
54-19м	Печень тертая	90	12.7	20.3	5	254.1
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
	Итого за Обед	765	31.7	36.3	90.4	815.8
	Итого за день	1295	53.1	53.8	161.5	1344.1

	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					
54-12з	Икра морковная	60	1.3	4.3	6.1	67.9
№236	Пудинг из творога с рисом	150	25.2	10.9	31.7	325.6
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
Пром.	Повидло яблочное	40	0.2	0	26	104.6
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Завтрак	500	30.5	15.7	95.2	644.2
	Обед					
№18	Салат из свеклы с изюмом	60	0.9	4.1	11	84.4
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-3с	Рассольник Ленинградский	200	8.7	10.9	14.6	191.5
П/Ф	Пельмени	200	16.9	26.4	47.3	494.6
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
	Итого за Обед	535	31.3	49.3	101.8	976.3
	Итого за день	1035	61.8	65	197	1620.5
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	15	0.1	10.9	0.2	99.1
54-18к	Суп молочный с рисом	200	4.9	4.5	17.5	129.8
Пром.	Фруктовое пюре (Салат из фруктов)	100	0	0	13.6	54.4
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
Пром.	Молоко 3.2%	200	5.8	5	9.6	106.6
	Итого за Завтрак	565	14.4	20.8	62.4	494.4
	Обед					
54-16з	Винегрет с растительным маслом	60	0.7	5.4	4	67.1
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	200	12.3	10.9	14.8	206.4
54-7г	Рис припущенный	150	3.5	4.8	35	196.8
54-5.1р	Котлета рыбная с морковью (минтай)	90	11.1	3.8	4.5	96.7
54-1соус	Соус сметанный	30	0.4	2.5	1	27.9
54-33хн	Напиток апельсиновый	200	0.2	0	8	33
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
	Итого за Обед	795	32.9	28	96.1	767.6
	Итого за день	1360	47.3	48.8	158.5	1262
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
№2842	Салат Ромашка	60	2.4	3.3	6.1	63.8
54-1о	Омлет натуральный	200	16.9	24	4.3	300.7
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	5	36.4
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2

	Итого за Завтрак	510	24.5	28.8	36.9	505.4
	Обед					
№9	Салат из свежих огурцов	60	0.6	3.1	2.3	39.2
54-18с	Свекольник (со сметаной)	200	1.8	4.3	10.7	88.3
54-8г	Капуста тушеная	40	1	1.2	3.9	30.3
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	110	6	4.7	26.4	171.4
П/Ф	Тефтели "Натуральные"	90	11.1	9	6.5	151.1
№ 211	Кисель из концентрата	200	0	0	30.1	120.2
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
	Итого за Обед	765	25.2	22.9	108.7	740.2
	Итого за день	1275	49.7	51.7	145.6	1245.6
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
54-21з	Кукуруза сахарная	100	2.1	0.4	10.2	52.2
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
П/Ф	Пельмени	150	12.7	19.8	35.5	370.9
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	7.6	71.4
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
	Итого за Завтрак	500	21.6	30.8	69.9	641.7
	Обед					
№ 4265	Салат Зелёный	100	4.2	15	2.4	160.9
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	8.5	7	16.4	162.4
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	250	31	7.8	22	282
54-46гн	Чай с яблоком и сахаром	200	0.2	0.1	3.9	17.1
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
	Итого за Обед	815	48.6	30.5	73.5	762.1
	Итого за день	1315	70.2	61.3	143.4	1403.8
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
54-2з	Огурец в нарезке	60	0.5	0.1	1.5	8.5
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
П/Ф	Вареники	200	22.6	11.3	29.5	309.6
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
	Итого за Завтрак	510	26.2	19.2	57.5	506.9
	Обед					
54-6с	Суп картофельный с клецками	200	8.6	8.4	12.4	159.5
№111	Рагу из овощей	150	2.6	6.9	15	132.1
54-31м	Оладьи из печени по-кунцевски	100	17.4	11.3	15.6	234.1
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Икра из кабачков. Консервы	60	1.1	5.3	4.6	71.1
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	45	3.4	0.4	22.1	105.5

Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
	Итого за Обед	775	34.9	32.5	96.2	817.5
	Итого за день	1285	61.1	51.7	153.7	1324.4
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
№24	Салат Студенческий	60	2.1	7.2	5.3	93.9
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-1к	Каша жидкая молочная кукурузная	150	4.4	4.4	24.7	155.9
54-33хн	Напиток апельсиновый	200	0.2	0	8	33
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Итого за Завтрак	590	17.7	21.3	69.3	539.2
	Обед					
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	90	0.9	4.6	2.8	56.2
54-3с	Рассольник Ленинградский	200	8.7	10.9	14.6	191.5
54-10г	Картофель отварной в молоке	180	5.4	5.3	31.9	197.1
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	90	12.5	6.7	5.6	132.4
54-34хн	Компот из яблок с лимоном	200	0.2	0.2	11	46.7
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
	Итого за Обед	830	32.8	28.4	96.4	772.1
	Итого за день	1420	50.5	49.7	165.7	1311.3
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
54-3т	Суфле из моркови с творогом	180	13.8	8.2	23.4	222.8
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	8.9	85.9
Пром.	Фруктовое пюре (Салат из фруктов)	100	0	0	13.6	54.4
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
	Итого за Завтрак	520	21.3	12.1	62.4	444.2
	Обед					
№20	Салат Школьный	60	0.9	5.1	4.1	65.4
54-20с	Суп картофельный с рыбой (минтай)	200	8.4	2.6	14.6	115.4
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-29м	Фрикадельки из говядины	90	12.3	10.9	6.1	172
54-2соус	Соус белый основной	30	1.7	2.3	1.5	33.2
54-46гн	Чай с яблоком и сахаром	200	0.2	0.1	3.9	17.1
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
	Итого за Обед	795	33.5	26.5	91.8	739.6
	Итого за день	1315	54.8	38.6	154.2	1183.8
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					

54-2о	Омлет с зеленым горошком	150	9.7	10.6	4.8	153.5
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
Пром.	Икра из кабачков. Консервы	60	1.1	5.3	4.6	71.1
Пром.	Молоко 3.2%	200	5.8	5	9.6	106.6
	Итого за Завтрак	560	21.7	21.8	61.5	530.2
	Обед					
№9	Салат из свежих огурцов	75	0.8	3.8	2.8	49
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	8.9	11.2	11.2	180.8
54-12м	Плов с курицей	250	34.1	8.1	41.6	375.5
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
	Итого за Обед	595	48.9	23.7	86.9	756.7
	Итого за день	1155	70.6	45.5	148.4	1286.9

Средние показатели за период

Прием пищи	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Завтрак	532.5	21.7	20.5	64.8	530.3
Обед	747	35.4	31.5	95.2	805.2
Среднее значение за период	1279.5	57.1	52	159.9	1335.5