

## Обеды

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>Обед</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-4с	Рассольник домашний	200	4.6	5.7	11.6	116.1
54-10г	Картофель отварной в молоке	150	4.5	5.5	26.5	173.7
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	60	8.7	8.8	4.9	133.1
54-3соус	Соус красный основной	30	1	0.7	2.7	21.2
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	хлеб ржано-пшеничный йодированный	50	3.3	0.6	19.8	97.8
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	<b>Итого за Обед</b>	<b>770</b>	<b>36.8</b>	<b>33.5</b>	<b>101.3</b>	<b>852.6</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>770</b>	<b>36.8</b>	<b>33.5</b>	<b>101.3</b>	<b>852.6</b>
	<b>Неделя 1 Вторник</b>					
	<b>Обед</b>					
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4.7	5.7	10.1	110.4
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
54-5соус	Соус молочный натуральный	100	3.6	7.4	9.6	119.2
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	35
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	19.8	97.8
	<b>Итого за Обед</b>	<b>920</b>	<b>29.7</b>	<b>24.4</b>	<b>122.3</b>	<b>827.8</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>920</b>	<b>29.7</b>	<b>24.4</b>	<b>122.3</b>	<b>827.8</b>
	<b>Неделя 1 Среда</b>					
	<b>Обед</b>					
54-2з	Огурец в нарезке	60	0.5	0.1	1.5	8.5
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5.2	2.8	18.5	119.6
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	200	5.9	7	40.7	249.5
54-6м	Биточек из говядины	75	13.7	13	12.3	221.4
54-2соус	Соус белый основной	20	0.5	0.8	0.9	12.5
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	19.8	97.8
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	<b>Итого за Обед</b>	<b>855</b>	<b>37.6</b>	<b>28.2</b>	<b>130.8</b>	<b>926.9</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>855</b>	<b>37.6</b>	<b>28.2</b>	<b>130.8</b>	<b>926.9</b>
	<b>Неделя 1 Четверг</b>					
	<b>Обед</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-3з	Помидор в нарезке	60	0.7	0.1	2.3	12.8

54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4.7	5.6	5.7	92.2
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
54-3соус	Соус красный основной	20	0.7	0.5	1.8	14.1
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	19.8	97.8
	<b>Итого за Обед</b>	<b>820</b>	<b>34.7</b>	<b>29.8</b>	<b>111.7</b>	<b>852.5</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>820</b>	<b>34.7</b>	<b>29.8</b>	<b>111.7</b>	<b>852.5</b>
	<b>Неделя 1 Пятница</b>					
	<b>Обед</b>					
54-2з	Огурец в нарезке	60	0.5	0.1	1.5	8.5
54-25с	Суп гороховый	200	6.5	2.8	14.9	110.9
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-24м	Шницель из курицы	75	14.3	3.2	10	126.5
54-4соус	Соус сметанный натуральный	20	0.6	3.3	1.3	37.2
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	19.8	97.8
	<b>Итого за Обед</b>	<b>805</b>	<b>37.4</b>	<b>16.8</b>	<b>114.6</b>	<b>759.7</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>805</b>	<b>37.4</b>	<b>16.8</b>	<b>114.6</b>	<b>759.7</b>
	<b>Неделя 2 Понедельник</b>					
	<b>Обед</b>					
54-3с	Рассольник Ленинградский	200	4.8	5.8	13.6	125.5
54-11м	Плов из отварной говядины	200	15.3	14.7	38.6	348.2
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	35
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	19.8	97.8
	<b>Итого за Обед</b>	<b>800</b>	<b>31.9</b>	<b>24.6</b>	<b>115.3</b>	<b>809.7</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>800</b>	<b>31.9</b>	<b>24.6</b>	<b>115.3</b>	<b>809.7</b>
	<b>Неделя 2 Вторник</b>					
	<b>Обед</b>					
54-2з	Огурец в нарезке	60	0.5	0.1	1.5	8.5
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	200	5.1	5.8	10.8	115.6
54-10г	Картофель отварной в молоке	150	4.5	5.5	26.5	173.7
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	70	9.7	5.2	4.4	103.1
54-5соус	Соус молочный натуральный	20	0.7	1.5	1.9	23.8
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	19.8	97.8
	<b>Итого за Обед</b>	<b>830</b>	<b>35.1</b>	<b>28</b>	<b>109.3</b>	<b>828.2</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>830</b>	<b>35.1</b>	<b>28</b>	<b>109.3</b>	<b>828.2</b>
	<b>Неделя 2 Среда</b>					
	<b>Обед</b>					

54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4.7	5.7	10.1	110.4
54-21г	Горошница	150	14.5	1.3	33.8	204.8
54-24м	Шницель из курицы	75	14.3	3.2	10	126.5
54-2соус	Соус белый основной	20	0.5	0.8	0.9	12.5
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	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	19.8	97.8
	<b>Итого за Обед</b>	<b>845</b>	<b>46.2</b>	<b>15.9</b>	<b>121.5</b>	<b>814</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>845</b>	<b>46.2</b>	<b>15.9</b>	<b>121.5</b>	<b>814</b>
	<b>Неделя 2 Четверг</b>					
	<b>Обед</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-9с	Суп фасолевый	200	6.8	4.6	14.4	125.9
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	60	8.7	8.8	4.9	133.1
54-3соус	Соус красный основной	20	0.7	0.5	1.8	14.1
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	19.8	97.8
	<b>Итого за Обед</b>	<b>760</b>	<b>33.6</b>	<b>29.1</b>	<b>91.7</b>	<b>761.8</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>760</b>	<b>33.6</b>	<b>29.1</b>	<b>91.7</b>	<b>761.8</b>
	<b>Неделя 2 Пятница</b>					
	<b>Обед</b>					
54-3з	Помидор в нарезке	60	0.7	0.1	2.3	12.8
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4.7	5.6	5.7	92.2
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-31м	Оладьи из печени по-кунцевски	80	13.9	9.1	12.5	187.5
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	19.8	97.8
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
	<b>Итого за Обед</b>	<b>890</b>	<b>33.7</b>	<b>21.2</b>	<b>138.5</b>	<b>879.8</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>890</b>	<b>33.7</b>	<b>21.2</b>	<b>138.5</b>	<b>879.8</b>