

# Основное меню для детей в возрасте 7-11 лет (завтраки) с 01.09.2024 по 31.05.2025

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>               |            |             |             |             |              |
| 54-6к       | Каша вязкая молочная пшенная | 200        | 8.3         | 10.1        | 37.6        | 274.9        |
| 54-2гн      | Чай с сахаром.               | 200        | 0.2         | 0           | 6.4         | 26.8         |
| Пром.       | Мандарин                     | 150        | 1.2         | 0.3         | 11.3        | 52.5         |
| Пром.       | Хлеб пшеничный               | 50         | 3.8         | 0.4         | 24.6        | 117.2        |
|             | <b>Итого за Завтрак</b>      | <b>600</b> | <b>13.5</b> | <b>10.8</b> | <b>79.9</b> | <b>471.4</b> |
|             | Рекомендуемая величина       |            | 15.4        | 15.8        | 67          | 470-675.6    |
|             | Процентное соотношение БЖУ   |            | 1           | 0.8         | 5.92        |              |
|             | <b>Итого за день</b>         | <b>600</b> | <b>13.5</b> | <b>10.8</b> | <b>79.9</b> | <b>471.4</b> |
|             | <b>Неделя 1 Вторник</b>      |            |             |             |             |              |
|             | <b>Завтрак</b>               |            |             |             |             |              |
| 54-2з       | Огурец в нарезке             | 20         | 0.2         | 0           | 0.5         | 2.8          |
| 54-1г       | Макароны отварные            | 150        | 5.3         | 4.9         | 32.8        | 196.8        |
| 54-2м       | Гуляш из говядины            | 90         | 15.3        | 14.9        | 3.5         | 208.9        |
| 54-1хн      | Компот из смеси сухофруктов  | 200        | 0.5         | 0           | 19.8        | 81           |
| Пром.       | Хлеб ржано-пшеничный         | 50         | 3.3         | 0.6         | 19.8        | 97.8         |
|             | <b>Итого за Завтрак</b>      | <b>510</b> | <b>24.6</b> | <b>20.4</b> | <b>76.4</b> | <b>587.3</b> |
|             | Рекомендуемая величина       |            | 15.4        | 15.8        | 67          | 470-675.6    |
|             | Процентное соотношение БЖУ   |            | 1           | 0.83        | 3.11        |              |
|             | <b>Итого за день</b>         | <b>510</b> | <b>24.6</b> | <b>20.4</b> | <b>76.4</b> | <b>587.3</b> |
|             | <b>Неделя 1 Среда</b>        |            |             |             |             |              |
|             | <b>Завтрак</b>               |            |             |             |             |              |
| 54-1з       | Сыр твердых сортов в нарезке | 20         | 4.6         | 5.9         | 0           | 71.7         |
| 53-19з      | Масло сливочное (порциями)   | 10         | 0.1         | 7.3         | 0.1         | 66.1         |
| 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.       | Банан                        | 100        | 1.5         | 0.5         | 21          | 94.5         |
| Пром.       | Хлеб пшеничный               | 50         | 3.8         | 0.4         | 24.6        | 117.2        |
|             | <b>Итого за Завтрак</b>      | <b>580</b> | <b>19.7</b> | <b>23.5</b> | <b>82.2</b> | <b>618.8</b> |
|             | Рекомендуемая величина       |            | 15.4        | 15.8        | 67          | 470-675.6    |
|             | Процентное соотношение БЖУ   |            | 1           | 1.19        | 4.17        |              |
|             | <b>Итого за день</b>         | <b>580</b> | <b>19.7</b> | <b>23.5</b> | <b>82.2</b> | <b>618.8</b> |
|             | <b>Неделя 1 Четверг</b>      |            |             |             |             |              |
|             | <b>Завтрак</b>               |            |             |             |             |              |
| 54-15з      | Икра свекольная              | 60         | 1.3         | 4.3         | 6.9         | 71.4         |
| 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 ржано-пшеничный         | 50         | 3.3         | 0.6         | 19.8        | 97.8         |
|             | <b>Итого за Завтрак</b>      | <b>510</b> | <b>32</b>   | <b>13.1</b> | <b>66.5</b> | <b>511.7</b> |
|             | Рекомендуемая величина       |            | 15.4        | 15.8        | 67          | 470-675.6    |
|             | Процентное соотношение БЖУ   |            | 1           | 0.41        | 2.08        |              |

|         |                                |     |      |      |      |           |
|---------|--------------------------------|-----|------|------|------|-----------|
|         | Итого за день                  | 510 | 32   | 13.1 | 66.5 | 511.7     |
|         | Неделя 1 Пятница               |     |      |      |      |           |
|         | Завтрак                        |     |      |      |      |           |
| 54-3з   | Помидор в нарезке              | 60  | 0.7  | 0.1  | 2.3  | 12.8      |
| 54-9г   | Рагу из овощей                 | 200 | 3.8  | 10   | 18.2 | 177.8     |
| 54-3р   | Котлета рыбная (минтай)        | 100 | 14   | 2.7  | 8.6  | 114.3     |
| 54-13хн | Напиток из шиповника           | 200 | 0.6  | 0.2  | 15.1 | 65.4      |
| Пром.   | Хлеб пшеничный                 | 50  | 3.8  | 0.4  | 24.6 | 117.2     |
|         | Итого за Завтрак               | 610 | 22.9 | 13.4 | 68.8 | 487.5     |
|         | Рекомендуемая величина         |     | 15.4 | 15.8 | 67   | 470-675.6 |
|         | Процентное соотношение БЖУ     |     | 1    | 0.59 | 3    |           |
|         | Итого за день                  | 610 | 22.9 | 13.4 | 68.8 | 487.5     |
|         | Неделя 2 Понедельник           |     |      |      |      |           |
|         | Завтрак                        |     |      |      |      |           |
| 54-1з   | Сыр твердых сортов в нарезке   | 20  | 4.6  | 5.9  | 0    | 71.7      |
| 54-20к  | Каша жидкая молочная гречневая | 200 | 7.1  | 5.8  | 26.7 | 187.3     |
| 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.   | Яблоко                         | 150 | 0.6  | 0.6  | 14.7 | 66.6      |
|         | Итого за Завтрак               | 620 | 16.3 | 12.7 | 72.4 | 469.6     |
|         | Рекомендуемая величина         |     | 15.4 | 15.8 | 67   | 470-675.6 |
|         | Процентное соотношение БЖУ     |     | 1    | 0.78 | 4.44 |           |
|         | Итого за день                  | 620 | 16.3 | 12.7 | 72.4 | 469.6     |
|         | Неделя 2 Вторник               |     |      |      |      |           |
|         | Завтрак                        |     |      |      |      |           |
| 54-9м   | Жаркое по-домашнему            | 200 | 20.1 | 18.8 | 17.2 | 317.9     |
| Пром.   | Сок яблочный                   | 200 | 1    | 0.2  | 20.2 | 86.6      |
| Пром.   | Апельсин                       | 200 | 1.8  | 0.4  | 16.2 | 75.6      |
| Пром.   | Хлеб ржано-пшеничный           | 50  | 3.3  | 0.6  | 19.8 | 97.8      |
|         | Итого за Завтрак               | 650 | 26.2 | 20   | 73.4 | 577.9     |
|         | Рекомендуемая величина         |     | 15.4 | 15.8 | 67   | 470-675.6 |
|         | Процентное соотношение БЖУ     |     | 1    | 0.76 | 2.8  |           |
|         | Итого за день                  | 650 | 26.2 | 20   | 73.4 | 577.9     |
|         | Неделя 2 Среда                 |     |      |      |      |           |
|         | Завтрак                        |     |      |      |      |           |
| 54-1з   | Сыр твердых сортов в нарезке   | 15  | 3.5  | 4.4  | 0    | 53.7      |
| 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.   | Мандарин                       | 150 | 1.2  | 0.3  | 11.3 | 52.5      |
| Пром.   | Хлеб пшеничный                 | 50  | 3.8  | 0.4  | 24.6 | 117.2     |
|         | Итого за Завтрак               | 615 | 20.5 | 17.2 | 85.7 | 579.7     |
|         | Рекомендуемая величина         |     | 15.4 | 15.8 | 67   | 470-675.6 |
|         | Процентное соотношение БЖУ     |     | 1    | 0.84 | 4.18 |           |
|         | Итого за день                  | 615 | 20.5 | 17.2 | 85.7 | 579.7     |
|         | Неделя 2 Четверг               |     |      |      |      |           |
|         | Завтрак                        |     |      |      |      |           |
| 54-21з  | Кукуруза сахарная              | 30  | 0.6  | 0.1  | 3.1  | 15.7      |
| 54-21г  | Горошница                      | 150 | 14.5 | 1.3  | 33.8 | 204.8     |

|         |                                          |            |             |             |             |              |
|---------|------------------------------------------|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| 11р     | Рыба тушеная в томате с овощами (минтай) | 100        | 13.9        | 7.4         | 6.3         | 147.3        |
| 54-3гн  | Чай с лимоном и сахаром                  | 200        | 0.2         | 0.1         | 6.6         | 27.9         |
| Пром.   | Хлеб ржано-пшеничный                     | 50         | 3.3         | 0.6         | 19.8        | 97.8         |
|         | <b>Итого за Завтрак</b>                  | <b>530</b> | <b>32.5</b> | <b>9.5</b>  | <b>69.6</b> | <b>493.5</b> |
|         | Рекомендуемая величина                   |            | 15.4        | 15.8        | 67          | 470-675.6    |
|         | Процентное соотношение БЖУ               |            | 1           | 0.29        | 2.14        |              |
|         | <b>Итого за день</b>                     | <b>530</b> | <b>32.5</b> | <b>9.5</b>  | <b>69.6</b> | <b>493.5</b> |
|         | <b>Неделя 2 Пятница</b>                  |            |             |             |             |              |
|         | <b>Завтрак</b>                           |            |             |             |             |              |
| 54-11з  | Салат из моркови и яблок                 | 60         | 0.5         | 6.1         | 4.3         | 74.3         |
| 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        |
| 54-23хн | Кисель из смородины                      | 200        | 0.2         | 0.1         | 12.2        | 50.6         |
| Пром.   | Хлеб ржано-пшеничный                     | 50         | 3.3         | 0.6         | 19.8        | 97.8         |
|         | <b>Итого за Завтрак</b>                  | <b>550</b> | <b>25.2</b> | <b>26.3</b> | <b>79.5</b> | <b>656.1</b> |
|         | Рекомендуемая величина                   |            | 15.4        | 15.8        | 67          | 470-675.6    |
|         | Процентное соотношение БЖУ               |            | 1           | 1.04        | 3.15        |              |
|         | <b>Итого за день</b>                     | <b>550</b> | <b>25.2</b> | <b>26.3</b> | <b>79.5</b> | <b>656.1</b> |

| Итого за период               | Выход | Белки | Жиры  | Углеводы | Эн. ценность |
|-------------------------------|-------|-------|-------|----------|--------------|
| Средние показатели за Завтрак | 577.5 | 23.34 | 16.69 | 75.44    | 545.35       |