

**Оренбургская область - вариант 1**

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

*Утверждаю*  
*И.О. Директор*  
*Тришук Г.В. от 14.08.24*



№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
<b>Неделя 1 Понедельник</b>						
<b>Завтрак</b>						
53-19з	Масло сливочное (порциями)	30	0.2	21.8	0.4	198.3
54-16к	Каша "Дружба"	150	3.7	4.4	18	126.7
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Апельсин	150	1.4	0.3	12.2	56.7
Пром.	Сырок творожный	50	4.6	11.5	9.3	158.7
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>650</b>	<b>15.2</b>	<b>38.7</b>	<b>76.8</b>	<b>715.4</b>
<b>Итого за день</b>		<b>650</b>	<b>15.2</b>	<b>38.7</b>	<b>76.8</b>	<b>715.4</b>
<b>Неделя 1 Вторник</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-3г	Макаронны отварные с сыром	200	10.5	9.1	38.2	277
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
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>590</b>	<b>20.8</b>	<b>13.8</b>	<b>93</b>	<b>578.9</b>
<b>Итого за день</b>		<b>590</b>	<b>20.8</b>	<b>13.8</b>	<b>93</b>	<b>578.9</b>
<b>Неделя 1 Среда</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	5.1	3.1	62.4
54-11м	Плов из отварной говядины	200	15.3	14.7	38.6	348.2
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
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>570</b>	<b>23</b>	<b>21.6</b>	<b>80.8</b>	<b>609.7</b>
<b>Итого за день</b>		<b>570</b>	<b>23</b>	<b>21.6</b>	<b>80.8</b>	<b>609.7</b>
<b>Неделя 1 Четверг</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-21к	Каша вязкая молочная ячневая	200	7.2	9.3	34.1	249
54-6о	Яйцо вареное	65	7.8	6.6	0.4	91.9
Пром.	Груша	150	0.6	0.5	15.5	68.3
Пром.	Йогурт 2.5%	200	6.8	5	11	116.2
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>685</b>	<b>27.5</b>	<b>22.1</b>	<b>91.5</b>	<b>673.6</b>
<b>Итого за день</b>		<b>685</b>	<b>27.5</b>	<b>22.1</b>	<b>91.5</b>	<b>673.6</b>
<b>Неделя 1 Пятница</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-1т	Запеканка из творога	150	29.7	10.7	21.6	301.3
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9

	Банан	150	2.3	0.8	31.5	141.8
	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>570</b>	<b>37.3</b>	<b>12.3</b>	<b>90.2</b>	<b>619.2</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>570</b>	<b>37.3</b>	<b>12.3</b>	<b>90.2</b>	<b>619.2</b>
	<b>Неделя 2 Понедельник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-6г	Рис отварной	150	3.6	4.8	36.4	203.5
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	150	20.8	11.1	9.4	220.9
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Яб локко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>645</b>	<b>32.9</b>	<b>20.2</b>	<b>90.2</b>	<b>674.7</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>645</b>	<b>32.9</b>	<b>20.2</b>	<b>90.2</b>	<b>674.7</b>
	<b>Неделя 2 Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	60	13.9	17.7	0	215
54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	150	6.4	8.4	25.7	204.6
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
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>600</b>	<b>26.1</b>	<b>27.4</b>	<b>74.6</b>	<b>649</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>600</b>	<b>26.1</b>	<b>27.4</b>	<b>74.6</b>	<b>649</b>
	<b>Неделя 2 Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	60	13.9	17.7	0	215
54-1к	Каша жидкая молочная кукурузная	150	4.4	4.4	24.7	155.9
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
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.	Груша	150	0.6	0.5	15.5	68.3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>630</b>	<b>27.9</b>	<b>26.2</b>	<b>81.9</b>	<b>673.4</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>630</b>	<b>27.9</b>	<b>26.2</b>	<b>81.9</b>	<b>673.4</b>
	<b>Неделя 2 Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-13к	Каша вязкая молочная пшеничная	150	6.1	6.9	29	202.7
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
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.	Печенье	50	3.8	4.9	37.2	207.9
Пром.	Джем из абрикосов	10	0.1	0	7.2	29
Пром.	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	35
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>580</b>	<b>16.1</b>	<b>12.7</b>	<b>117.8</b>	<b>649.6</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>580</b>	<b>16.1</b>	<b>12.7</b>	<b>117.8</b>	<b>649.6</b>
	<b>Неделя 2 Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4

	Курица тушеная с морковью	150	21.2	8.7	6.7	189.5
	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
м.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
ром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>670</b>	<b>32.5</b>	<b>16.3</b>	<b>86.6</b>	<b>622.5</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>670</b>	<b>32.5</b>	<b>16.3</b>	<b>86.6</b>	<b>622.5</b>