

# Меню категория "Многодетные и малоимущие 7-11 лет"

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

кв. 2022-2023 г.г.



№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
<b>Неделя 1 Понедельник</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
62	Плов со свининой	280	21	46	45.3	679.3
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6.1	0.6	39.4	187.5
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>590</b>	<b>34.3</b>	<b>55.5</b>	<b>91.1</b>	<b>1001.1</b>
<b>Рекомендуемая величина</b>			<b>15.4</b>	<b>15.8</b>	<b>67</b>	<b>470-587.5</b>
<b>Процентное соотношение БЖУ</b>			<b>1</b>	<b>1.62</b>	<b>2.66</b>	
<b>Обед</b>						
54-11з	Салат из моркови и яблок	60	0.5	6.1	4.3	74.3
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4.7	5.7	10.1	110.4
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-6м	Биточек из говядины	75	13.7	13	12.3	221.4
54-31хн	Компот из клубники	200	0.1	0	7.2	29.3
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6.1	0.6	39.4	187.5
<b>Итого за Обед</b>		<b>765</b>	<b>30.4</b>	<b>30.3</b>	<b>106.1</b>	<b>819.7</b>
<b>Рекомендуемая величина</b>			<b>23.1</b>	<b>23.7</b>	<b>100.5</b>	<b>705-822.5</b>
<b>Процентное соотношение БЖУ</b>			<b>1</b>	<b>1</b>	<b>3.49</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1355</b>	<b>64.7</b>	<b>85.8</b>	<b>197.2</b>	<b>1820.8</b>
<b>Неделя 1 Вторник</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-2з	Огурец в нарезке	30	0.2	0	0.8	4.2
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	150	4.4	5.3	30.5	187.1
54-2м	Гуляш из говядины	100	17	16.5	3.9	232.1
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6.1	0.6	39.4	187.5
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>560</b>	<b>27.9</b>	<b>22.5</b>	<b>81.2</b>	<b>638.8</b>
<b>Рекомендуемая величина</b>			<b>15.4</b>	<b>15.8</b>	<b>67</b>	<b>470-587.5</b>
<b>Процентное соотношение БЖУ</b>			<b>1</b>	<b>0.81</b>	<b>2.91</b>	
<b>Обед</b>						
54-15з	Икра свекольная	60	1.3	4.3	6.9	71.4
54-3с	Рассольник Ленинградский	200	4.8	5.8	13.6	125.5
54-6г	Рис отварной	150	3.6	4.8	36.4	203.5
67	Тефтели (2-вариант)	80	9.3	20.5	10.8	265
54-11хн	Компот из брусники	200	0.1	0.1	7.8	32.7
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6.1	0.6	39.4	187.5
<b>Итого за Обед</b>		<b>770</b>	<b>25.2</b>	<b>36.1</b>	<b>114.9</b>	<b>885.6</b>
<b>Рекомендуемая величина</b>			<b>23.1</b>	<b>23.7</b>	<b>100.5</b>	<b>705-822.5</b>
<b>Процентное соотношение БЖУ</b>			<b>1</b>	<b>1.43</b>	<b>4.56</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1330</b>	<b>53.1</b>	<b>58.6</b>	<b>196.1</b>	<b>1524.4</b>
<b>Неделя 1 Среда</b>						
<b>Завтрак</b>						

54-20з	Горошек зеленый	30	0.9	0.1	1.8	11.1
54-3г	Макароны отварные с сыром	200	10.5	9.1	38.2	277
54-2р	Котлета рыбная (горбуша)	75	13.1	4.9	6.4	122.7
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0.6	0.2	15.1	65.4
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6.1	0.6	39.4	187.5
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>585</b>	<b>31.2</b>	<b>14.9</b>	<b>100.9</b>	<b>663.7</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>15.4</b>	<b>15.8</b>	<b>67</b>	<b>470-587.5</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0.48</b>	<b>3.23</b>	
	<b>Обед</b>					
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0.6	3.1	1.8	37.5
54-8с	Суп гороховый	200	6.7	4.6	16.3	133.1
54-26м	Запеканка картофельная с говядиной	230	27.1	26.6	30.4	469.9
54-9хн	Компот из облепихи	200	0.2	1	7.4	39
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6.1	0.6	39.4	187.5
	<b>Итого за Обед</b>	<b>770</b>	<b>40.7</b>	<b>35.9</b>	<b>95.3</b>	<b>867</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>23.1</b>	<b>23.7</b>	<b>100.5</b>	<b>705-822.5</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0.88</b>	<b>2.34</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1355</b>	<b>71.9</b>	<b>50.8</b>	<b>196.2</b>	<b>1530.7</b>
	<b>Неделя 1 Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-1о	Омлет натуральный	200	16.9	24	4.3	300.7
54-22гн	Какао с молоком сгущенным	200	3.5	3.4	22.3	133.4
Пром.	Яблоко	150	0.6	0.6	14.7	66.6
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6.1	0.6	39.4	187.5
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>660</b>	<b>34.1</b>	<b>37.5</b>	<b>80.7</b>	<b>795.7</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>15.4</b>	<b>15.8</b>	<b>67</b>	<b>470-587.5</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>1.1</b>	<b>2.37</b>	
	<b>Обед</b>					
54-12з	Икра морковная	60	1.3	4.3	6.1	67.9
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5.2	2.8	18.5	119.6
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-24м	Шницель из курицы	100	19.1	4.3	13.4	168.6
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6.1	0.6	39.4	187.5
Пром.	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6
	<b>Итого за Обед</b>	<b>790</b>	<b>40.9</b>	<b>18.5</b>	<b>133.5</b>	<b>863.9</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>23.1</b>	<b>23.7</b>	<b>100.5</b>	<b>705-822.5</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0.45</b>	<b>3.26</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1450</b>	<b>75</b>	<b>56</b>	<b>214.2</b>	<b>1659.6</b>
	<b>Неделя 1 Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-4з	Перец болгарский в нарезке	15	0.2	0	0.7	3.9
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4
450	Голень цыплят-бройлеров запечённая	120	24.8	24	0	315.5
630	Чай со сгущенным молоком	200	1.8	1.8	14.9	83.4
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6.1	0.6	39.4	187.5

	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>565</b>	<b>36</b>	<b>31.7</b>	<b>74.8</b>	<b>729.7</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>15.4</b>	<b>15.8</b>	<b>67</b>	<b>470-587.5</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0.88</b>	<b>2.08</b>	
	<b>Обед</b>					
54-16з	Винегрет с растительным маслом	60	0.7	5.4	4	67.1
54-12с-2020	Суп с рыбными консервами (сайра)	200	7.1	8.7	12.4	156.9
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14.1	5.8	4.4	126.4
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6.1	0.6	39.4	187.5
	<b>Итого за Обед</b>	<b>790</b>	<b>34.3</b>	<b>25.5</b>	<b>108.6</b>	<b>801.6</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>23.1</b>	<b>23.7</b>	<b>100.5</b>	<b>705-822.5</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0.74</b>	<b>3.17</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1355</b>	<b>70.3</b>	<b>57.2</b>	<b>183.4</b>	<b>1531.3</b>
	<b>Неделя 2 Понедельник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	35	8.1	10.3	0	125.4
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
57	Гуляш из свинины	100	13.5	30.9	1.9	339.6
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6.1	0.6	39.4	187.5
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>565</b>	<b>36.1</b>	<b>48.2</b>	<b>83.8</b>	<b>914.1</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>15.4</b>	<b>15.8</b>	<b>67</b>	<b>470-587.5</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>1.34</b>	<b>2.32</b>	
	<b>Обед</b>					
54-11з	Салат из моркови и яблок	60	0.5	6.1	4.3	74.3
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4.7	5.7	10.1	110.4
54-11м	Плов из отварной говядины	280	21.4	20.6	54	487.5
54-11хн	Компот из брусники	200	0.1	0.1	7.8	32.7
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6.1	0.6	39.4	187.5
	<b>Итого за Обед</b>	<b>820</b>	<b>32.8</b>	<b>33.1</b>	<b>115.6</b>	<b>892.4</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>23.1</b>	<b>23.7</b>	<b>100.5</b>	<b>705-822.5</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>1.01</b>	<b>3.52</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1385</b>	<b>68.9</b>	<b>81.3</b>	<b>199.4</b>	<b>1806.5</b>
	<b>Неделя 2 Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-4з	Перец болгарский в нарезке	30	0.4	0	1.5	7.7
54-9м	Жаркое по-домашнему	230	23.1	21.6	19.8	365.6
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6.1	0.6	39.4	187.5
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>540</b>	<b>29.8</b>	<b>22.2</b>	<b>67.1</b>	<b>587.6</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>15.4</b>	<b>15.8</b>	<b>67</b>	<b>470-587.5</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0.74</b>	<b>2.25</b>	
	<b>Обед</b>					
54-2з	Огурец в нарезке	30	0.2	0	0.8	4.2
54-3с	Рассольник Ленинградский	200	4.8	5.8	13.6	125.5
54-3г	Макароны отварные с сыром	200	10.5	9.1	38.2	277
65	Биточки (особые)	75	11.7	17	10.2	240.4

54-12хн	Компот из клюквы	200	0.1	0	7	28.8
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6.1	0.6	39.4	187.5
	<b>Итого за Обед</b>	<b>785</b>	<b>33.4</b>	<b>32.5</b>	<b>109.2</b>	<b>863.4</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>23.1</b>	<b>23.7</b>	<b>100.5</b>	<b>705-822.5</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0.97</b>	<b>3.27</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1325</b>	<b>63.2</b>	<b>54.7</b>	<b>176.3</b>	<b>1451</b>
	<b>Неделя 2 Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-3з	Помидор в нарезке	30	0.3	0.1	1.1	6.4
54-26м	Запеканка картофельная с говядиной	220	25.9	25.5	29.1	449.5
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0.6	0.2	15.1	65.4
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6.1	0.6	39.4	187.5
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>530</b>	<b>32.9</b>	<b>26.4</b>	<b>84.7</b>	<b>708.8</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>15.4</b>	<b>15.8</b>	<b>67</b>	<b>470-587.5</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0.8</b>	<b>2.57</b>	
	<b>Обед</b>					
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0.6	3.1	1.8	37.5
54-8с	Суп гороховый	200	6.7	4.6	16.3	133.1
54-6г	Рис отварной	150	3.6	4.8	36.4	203.5
54-2р	Котлета рыбная (горбуша)	100	17.5	6.6	8.6	163.6
54-31хн	Компот из клубники	200	0.1	0	7.2	29.3
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6.1	0.6	39.4	187.5
	<b>Итого за Обед</b>	<b>790</b>	<b>34.6</b>	<b>19.7</b>	<b>109.7</b>	<b>754.5</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>23.1</b>	<b>23.7</b>	<b>100.5</b>	<b>705-822.5</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0.57</b>	<b>3.17</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1320</b>	<b>67.5</b>	<b>46.1</b>	<b>194.4</b>	<b>1463.3</b>
	<b>Неделя 2 Четверг</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
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	200	5.3	5.4	28.7	184.5
54-22гн	Какао с молоком сгущенным	200	3.5	3.4	22.3	133.4
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6.1	0.6	39.4	187.5
Пром.	Яблоко	150	0.6	0.6	14.7	66.6
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>660</b>	<b>20.2</b>	<b>23.2</b>	<b>105.2</b>	<b>709.8</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>15.4</b>	<b>15.8</b>	<b>67</b>	<b>470-587.5</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>1.15</b>	<b>5.21</b>	
	<b>Обед</b>					
54-12з	Икра морковная	60	1.3	4.3	6.1	67.9
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5.2	2.8	18.5	119.6
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	150	4.4	5.3	30.5	187.1
57	Гуляш из свинины	100	13.5	30.9	1.9	339.6
54-9хн	Компот из облепихи	200	0.2	1	7.4	39
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6.1	0.6	39.4	187.5
	<b>Итого за Обед</b>	<b>790</b>	<b>30.7</b>	<b>44.9</b>	<b>103.8</b>	<b>940.7</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>23.1</b>	<b>23.7</b>	<b>100.5</b>	<b>705-822.5</b>

	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>	<b>1</b>	<b>1.46</b>	<b>3.38</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1450</b>	<b>50.9</b>	<b>68.1</b>	<b>209</b>
	<b>Неделя 2 Пятница</b>				
	<b>Завтрак</b>				
54-26г	Рис с овощами	150	3.2	5.7	26
450	Филе цыплят-бройлеров запеченное	75	2.7	0.6	0.1
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6
54-9в-2020	Булочка школьная	60	5.2	1.7	34
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6.1	0.6	39.4
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>565</b>	<b>17.4</b>	<b>8.7</b>	<b>106.1</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>15.4</b>	<b>15.8</b>	<b>67</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0.5</b>	<b>6.1</b>
	<b>Обед</b>				
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	35	8.1	10.3	0
54-12с-2020	Суп с рыбными консервами (сайра)	200	7.1	8.7	12.4
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9
54-24м	Шницель из курицы	100	19.1	4.3	13.4
Пром.	Сок персиковый	200	0.6	0	33
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6.1	0.6	39.4
	<b>Итого за Обед</b>	<b>765</b>	<b>49.2</b>	<b>30.2</b>	<b>134.1</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>23.1</b>	<b>23.7</b>	<b>100.5</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0.61</b>	<b>2.73</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1330</b>	<b>66.6</b>	<b>38.9</b>	<b>240.2</b>

<b>Итого за период</b>	<b>Выход</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	<b>Эн. ценность</b>
Средние показатели за Завтрак	582	29.99	29.08	87.56	732.11
Средние показатели за Обед	783.5	35.22	30.67	113.08	869.53

<b>Показатели</b>	<b>Среднее значение за период</b>
Витамин С(мг)	1.45
Витамин В1(мг)	0.04
Витамин В2(мг)	0.16
Витамин А(мкг рет.экв)	106.77
Кальций(мг)	380.57
Фосфор(мг)	8.54
Магний(мг)	23.77
Железо(мг)	1
Калий(мг)	133.54
Йод(мкг)	6.75
Селен(мкг)	8.21