

*Утверждено:*  
*Директор ЛЕБОВ ЧУЖБИНА*

**основное организационное меню**  
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>					
54-3з	Помидор в нарезке	70	0.8	0.1	2.7	15
54-12м	Плов с курицей	200	27.2	8.1	33.2	314.6
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>640</b>	<b>38.1</b>	<b>12.8</b>	<b>89.8</b>	<b>626.9</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>640</b>	<b>38.1</b>	<b>12.8</b>	<b>89.8</b>	<b>626.9</b>
	<b>Неделя 1 Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-2з	Огурец в нарезке	60	0.5	0.1	1.5	8.5
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	100	5.5	4.2	24	155.8
54-2м	Гуляш из говядины	110	18.7	18.2	4.3	255.4
517	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	0	0	18.9	75.5
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>28.3</b>	<b>22.9</b>	<b>71.4</b>	<b>604.6</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>500</b>	<b>28.3</b>	<b>22.9</b>	<b>71.4</b>	<b>604.6</b>
	<b>Неделя 1 Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-28з	Свекла отварная дольками	70	1.1	0.1	6.1	29.4
54-3м	Голубцы ленивые	250	21.1	19.1	16	320.8
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>590</b>	<b>27.4</b>	<b>19.9</b>	<b>60.1</b>	<b>529.5</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>590</b>	<b>27.4</b>	<b>19.9</b>	<b>60.1</b>	<b>529.5</b>
	<b>Неделя 1 Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-3з	Помидор в нарезке	60	0.7	0.1	2.3	12.8
54-1г	Макароны отварные	100	3.5	3.3	21.9	131.2
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	230	31.9	17	14.5	338.7
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	180	0.4	0	17.8	72.9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>620</b>	<b>40</b>	<b>21</b>	<b>78.2</b>	<b>661.2</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>620</b>	<b>40</b>	<b>21</b>	<b>78.2</b>	<b>661.2</b>
	<b>Неделя 1 Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-2з	Огурец в нарезке	70	0.6	0.1	1.8	9.9

54-6г	Рис отварной	100	2.4	3.2	24.3	135.7
54-21м	Курица отварная	210	67.5	5.1	2.3	325.1
Пром.	Сок яблочный	180	0.9	0.2	18.2	77.9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>610</b>	<b>74.9</b>	<b>9.2</b>	<b>68.3</b>	<b>654.2</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>610</b>	<b>74.9</b>	<b>9.2</b>	<b>68.3</b>	<b>654.2</b>
	<b>Неделя 2 Понедельник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-3з	Помидор в нарезке	60	0.7	0.1	2.3	12.8
54-11м	Плов из отварной говядины	200	15.3	14.7	38.6	348.2
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>630</b>	<b>21.9</b>	<b>15.9</b>	<b>102.1</b>	<b>638.9</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>630</b>	<b>21.9</b>	<b>15.9</b>	<b>102.1</b>	<b>638.9</b>
	<b>Неделя 2 Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-2з	Огурец в нарезке	60	0.5	0.1	1.5	8.5
54-22м	Рагу из курицы	250	26.2	8.8	21.9	271.7
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>580</b>	<b>32.7</b>	<b>9.8</b>	<b>75.2</b>	<b>519.3</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>580</b>	<b>32.7</b>	<b>9.8</b>	<b>75.2</b>	<b>519.3</b>
	<b>Неделя 2 Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-12з	Икра морковная	60	1.3	4.3	6.1	67.9
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	100	2.9	3.5	20.3	124.7
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	200	27.7	14.8	12.6	294.5
517	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	0	0	18.9	75.5
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>590</b>	<b>35.4</b>	<b>23.2</b>	<b>79.6</b>	<b>668.2</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>590</b>	<b>35.4</b>	<b>23.2</b>	<b>79.6</b>	<b>668.2</b>
	<b>Неделя 2 Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-3з	Помидор в нарезке	60	0.7	0.1	2.3	12.8
54-1г	Макароны отварные	100	3.5	3.3	21.9	131.2
54-21м	Курица отварная	200	64.3	4.9	2.2	309.6
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>630</b>	<b>73.7</b>	<b>9</b>	<b>64.4</b>	<b>632.9</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>630</b>	<b>73.7</b>	<b>9</b>	<b>64.4</b>	<b>632.9</b>
	<b>Неделя 2 Пятница</b>					

	<b>Завтрак</b>					
54-2з	Огурец в нарезке	60	0.5	0.1	1.5	8.5
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	100	5.5	4.2	24	155.8
54-2м	Гуляш из говядины	140	23.8	23.1	5.5	325
54-21гн	Какао с молоком	180	4.2	3.2	11.2	90.4
Пром.	Хлеб пшеничный	15	1.1	0.1	7.4	35.2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>515</b>	<b>36.4</b>	<b>30.9</b>	<b>57.5</b>	<b>654</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>515</b>	<b>36.4</b>	<b>30.9</b>	<b>57.5</b>	<b>654</b>

Подпись: *Иванова Е.В.*