

Среда 02.04.25



| 1 неделя |            |                                              |              |        |       |       |          |                |              |       |       |        |          |                |  |
|----------|------------|----------------------------------------------|--------------|--------|-------|-------|----------|----------------|--------------|-------|-------|--------|----------|----------------|--|
|          |            | Завтрак                                      | 7-11 лет     |        |       |       |          |                | 12-18 лет    |       |       |        |          |                |  |
| № п/п    | № рецептур | Наименование блюд                            | Вес блюда ,г | Ккал   | белки | жиры  | углеводы | Стоимость ,руб | Вес блюда ,г | Ккал  | белки | жиры   | углеводы | Стоимость ,руб |  |
| 1        | 267        | Яйцо вареное                                 | 1/46         | 63,0   | 5,1   | 4,6   | 0,3      | 12,00          | 1/46         | 63,0  | 5,1   | 4,6    | 0,3      | 12,00          |  |
| 2        | 462        | Какао с молоком                              | 1/200        | 64,0   | 3,3   | 2,9   | 13,8     | 12,80          | 1/200        | 64,0  | 3,3   | 2,9    | 13,8     | 12,80          |  |
| 3        | 575        | Хлеб ржано-пшеничный                         | 1/60         | 120,0  | 4,12  | 0,78  | 24,12    | 4,20           | 1/80         | 145,2 | 6,4   | 1,3    | 28,6     | 5,60           |  |
| 4        | 573        | Хлеб пшеничный                               | 1/40         | 93,6   | 3,04  | 0,32  | 19,68    | 2,83           | 1/60         | 142,0 | 4,92  | 0,49   | 25,03    | 4,25           |  |
| 5        | 82         | Яблоко                                       | 1/100        | 44,0   | 0,4   | 0,4   | 9,8      | 12,00          | 1/120        | 68,2  | 0,62  | 0,62   | 15,19    | 13,50          |  |
| 6        | 79         | Масло сливочное                              | 1/10         | 66,1   | 0,08  | 7,25  | 0,13     | 10,82          | 1/12         | 72,3  | 0,09  | 8,7    | 0,15     | 12,99          |  |
| 7        | 235        | Каша пшеничная молочная жидкая               | 1/240        | 170,9  | 7,7   | 6,08  | 26,18    | 21,05          | 1/250        | 183,5 | 7,79  | 6,8    | 28       | 22,83          |  |
|          |            | <b>Итого: выход, калорийность (ккал)</b>     | 1/696        | 621,6  | 23,74 | 22,23 | 94,01    | 75,70          | 1/768        | 738,2 | 28,22 | 25,41  | 111,07   | 83,97          |  |
|          |            | <b>Обед</b>                                  |              |        |       |       |          |                |              |       |       |        |          |                |  |
| 1        | 96         | Борщ с фасолью и картофелем                  | 1/200        | 119,0  | 3,675 | 4,625 | 10,95    | 27,34          | 1/270        | 119,2 | 3,7   | 4,86   | 10,96    | 25,26          |  |
| 2        | 350        | Тефтели с рисом(ежики)                       | 1/90         | 195,3  | 6,855 | 7,345 | 21,21    | 39,83          | 1/100        | 195,4 | 7,13  | 8,105  | 21,3     | 46,30          |  |
| 3        | 377        | Картофельное пюре                            | 1/160        | 112,0  | 4,32  | 6,4   | 9,28     | 17,77          | 1/180        | 125,3 | 4,56  | 7,2    | 10,44    | 22,04          |  |
| 4        | 5          | Салат из квашеной капусты с зеленым горошком | 1/80         | 70,0   | 1     | 6     | 3,1      | 12,84          | 1/100        | 81,0  | 1,1   | 6,2    | 3,5      | 14,14          |  |
| 5        | 495        | Компот из смеси сухофруктов                  | 1/200        | 84,0   | 0,6   | 0,1   | 20,1     | 1,79           | 1/200        | 84,0  | 0,6   | 0,1    | 20,1     | 2,07           |  |
| 6        | 575        | Хлеб ржано-пшеничный                         | 1/30         | 60,0   | 2,06  | 0,39  | 12,06    | 2,10           | 1/40         | 72,6  | 3,2   | 0,65   | 14,3     | 2,80           |  |
| 7        | 573        | Хлеб пшеничный                               | 1/40         | 93,6   | 3,04  | 0,32  | 19,68    | 2,83           | 1/60         | 142,0 | 4,92  | 0,49   | 25,03    | 4,25           |  |
|          |            | <b>Итого: выход, калорийность (ккал)</b>     | 1/800        | 733,9  | 21,55 | 25,18 | 96,38    | 104,50         | 1/950        | 819,5 | 25,21 | 27,605 | 105,63   | 116,86         |  |
|          |            | <b>Полдник</b>                               |              |        |       |       |          |                |              |       |       |        |          |                |  |
| 1        | 284        | Суфле из творога                             | 1/150        | 269,65 | 9,5   | 14,23 | 30,65    | 63,07          | 1/200        | 310,7 | 9,51  | 17,355 | 31,22    | 71,60          |  |
| 2        | 460        | Чай с молоком                                | 1/200        | 64     | 1,6   | 1,3   | 11,5     | 4,72           | 1/200        | 64    | 1,6   | 1,3    | 11,5     | 6,02           |  |
|          |            | <b>Итого</b>                                 | 1/350        | 333,65 | 11,1  | 15,53 | 42,15    | 67,79          | 1/400        | 374,7 | 11,11 | 18,655 | 42,72    | 77,62          |  |

|   |     |                             |        |        |       |      |       |        |        |        |       |       |        |        |
|---|-----|-----------------------------|--------|--------|-------|------|-------|--------|--------|--------|-------|-------|--------|--------|
|   |     | <b>Ужин</b>                 |        |        |       |      |       |        |        |        |       |       |        |        |
| 1 | 258 | Макароны отварные с овощами | 1/150  | 196,1  | 3,2   | 2,87 | 29,02 | 8,04   | 1/180  | 189,6  | 3,52  | 3,68  | 36,2   | 10,60  |
| 2 | 157 | Икра кабачковая             | 1/80   | 23,6   | 1,7   | 2,28 | 3     | 14,65  | 1/100  | 63     | 2,8   | 3,6   | 5      | 18,31  |
| 3 | 501 | Сок фруктовый               | 1/200  | 86     | 1     | 0,2  | 20,2  | 23,00  | 1/200  | 86     | 1     | 0,2   | 20,2   | 23,00  |
| 4 | 573 | Хлеб пшеничный              | 1/40   | 93,6   | 3,04  | 0,32 | 19,68 | 2,83   | 1/60   | 142    | 4,92  | 0,49  | 25,03  | 4,25   |
| 5 | 82  | Яблоко                      | 1/100  | 44     | 0,4   | 0,4  | 9,8   | 12,00  | 1/120  | 68,2   | 0,62  | 0,62  | 15,19  | 13,50  |
|   |     | <b>Итого</b>                | 1/570  | 443,3  | 9,34  | 6,07 | 81,7  | 60,52  | 1/660  | 548,8  | 12,86 | 8,59  | 101,62 | 69,66  |
|   |     | <b>Второй ужин</b>          |        |        |       |      |       |        |        |        |       |       |        |        |
| 1 | 470 | Ряженка                     | 1/150  | 75,75  | 4,35  | 3,75 | 6     | 19,33  |        |        |       |       |        |        |
| 2 | 573 | Хлеб пшеничный              | 1/30   | 70,2   | 2,28  | 0,24 | 14,76 | 2,12   | 1/180  | 90,9   | 5,22  | 4,5   | 7,2    | 23,20  |
| 3 | 75  | Сыр полутвердый             | 1/20   | 71,6   | 4,64  | 5,9  | -     | 14,20  | 1/30   | 70,2   | 2,28  | 0,24  | 14,76  | 2,12   |
|   |     | <b>Итого</b>                | 1/200  | 217,55 | 11,27 | 9,89 | 20,76 | 35,65  | 1/22   | 79,5   | 5,1   | 7     | -      | 17,04  |
|   |     | <b>Итого за день</b>        | 1/2616 | 2350   | 77    | 79   | 335   | 344,16 | 1/232  | 240,6  | 12,6  | 11,74 | 21,96  | 42,36  |
|   |     |                             |        |        |       |      |       |        | 1/3010 | 2721,8 | 90    | 92    | 383    | 390,47 |