

## меню ГПД

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>Обед</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-3с	Рассольник Ленинградский	200	4.8	5.8	13.6	125.5
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-5м	Котлета из курицы	75	14.3	3.2	10	126.5
54-5соус	Соус молочный натуральный	20	0.7	1.5	1.9	23.8
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб ржаной	70	4.6	0.8	23.4	119.6
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	<b>Итого за Обед</b>	<b>775</b>	<b>39.2</b>	<b>25.4</b>	<b>103.1</b>	<b>797.9</b>
	<b>Полдник</b>					
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Батон нарезной	40	3	1.2	20.6	104.7
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>340</b>	<b>7.3</b>	<b>4.5</b>	<b>41.6</b>	<b>235.1</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1115</b>	<b>46.5</b>	<b>29.9</b>	<b>144.7</b>	<b>1033</b>
	<b>Неделя 1 Вторник</b>					
	<b>Обед</b>					
54-22с	Борщ с капустой и картофелем	200	4.3	3.5	7.5	78.3
54-6г	Рис отварной	150	3.6	4.8	36.4	203.5
54-6р	Рыба, припущенная в молоке (горбуша)	80	13.2	9.2	2.3	144.8
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржаной	70	4.6	0.8	23.4	119.6
	<b>Итого за Обед</b>	<b>740</b>	<b>29.7</b>	<b>18.7</b>	<b>104.9</b>	<b>706.9</b>
	<b>Полдник</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Батон нарезной	70	5.3	2	36	183.2
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>300</b>	<b>12.8</b>	<b>10.9</b>	<b>55.8</b>	<b>371.7</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1040</b>	<b>42.5</b>	<b>29.6</b>	<b>160.7</b>	<b>1078.6</b>
	<b>Неделя 1 Среда</b>					
	<b>Обед</b>					
54-7з	Салат из белокочанной капусты	60	1.5	6.1	6.2	85.8
54-25с	Суп гороховый	200	6.5	2.8	14.9	110.9
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	150	4.4	5.3	30.5	187.1
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14.1	5.8	4.4	126.4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	70	4.6	0.8	23.4	119.6
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25.4	105.6
	<b>Итого за Обед</b>	<b>810</b>	<b>34.4</b>	<b>21</b>	<b>119.6</b>	<b>805.7</b>
	<b>Полдник</b>					

53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-6о	Яйцо вареное	40	4.8	4	0.3	56.6
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0.7	20	102.5
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>310</b>	<b>9.1</b>	<b>12</b>	<b>26.8</b>	<b>252</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1120</b>	<b>43.5</b>	<b>33</b>	<b>146.4</b>	<b>1057.7</b>
	<b>Неделя 1 Четверг</b>					
	<b>Обед</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4.7	5.6	5.7	92.2
54-12м	Плов с курицей	200	27.2	8.1	33.2	314.6
54-5хн	Компот из яблок и вишни	200	0.2	0.1	10.1	42.5
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	70	4.6	0.8	23.4	119.6
	<b>Итого за Обед</b>	<b>730</b>	<b>46</b>	<b>23.7</b>	<b>87.2</b>	<b>746.7</b>
	<b>Полдник</b>					
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Булочка с повидлом	50	4	7	28	191
Пром.	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	35
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>350</b>	<b>9.5</b>	<b>10.7</b>	<b>48</b>	<b>326.4</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1080</b>	<b>55.5</b>	<b>34.4</b>	<b>135.2</b>	<b>1073.1</b>
	<b>Неделя 1 Пятница</b>					
	<b>Обед</b>					
54-6с	Суп картофельный с клецками	200	4.6	3.3	11.4	93.6
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-24м	Шницель из курицы	75	14.3	3.2	10	126.5
54-5соус	Соус молочный натуральный	20	0.7	1.5	1.9	23.8
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	70	4.6	0.8	23.4	119.6
	<b>Итого за Обед</b>	<b>745</b>	<b>35.2</b>	<b>15.3</b>	<b>117.2</b>	<b>748.5</b>
	<b>Полдник</b>					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
Пром.	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6
Пром.	Батон нарезной	60	4.5	1.7	30.8	157
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>300</b>	<b>12.6</b>	<b>18.1</b>	<b>51.1</b>	<b>417.2</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1045</b>	<b>47.8</b>	<b>33.4</b>	<b>168.3</b>	<b>1165.7</b>
	<b>Неделя 2 Понедельник</b>					
	<b>Обед</b>					
54-8с	Суп гороховый	200	6.7	4.6	16.3	133.1
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4
54-31м	Оладьи из печени по-кунцевски	80	13.9	9.1	12.5	187.5
54-4соус	Соус сметанный натуральный	20	0.6	3.3	1.3	37.2
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	70	4.6	0.8	23.4	119.6
Пром.	Сок виноградный	200	0.6	0.4	32.6	136.4
	<b>Итого за Обед</b>	<b>750</b>	<b>31.8</b>	<b>23.7</b>	<b>120.7</b>	<b>823.5</b>
	<b>Полдник</b>					

53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб ржаной	70	4.6	0.8	23.4	119.6
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>300</b>	<b>9.5</b>	<b>14.1</b>	<b>30.1</b>	<b>285.3</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1050</b>	<b>41.3</b>	<b>37.8</b>	<b>150.8</b>	<b>1108.8</b>
	<b>Неделя 2 Вторник</b>					
	<b>Обед</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-19с	Борщ с фасолью	200	3.1	5.1	12.3	107.5
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	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	70	4.6	0.8	23.4	119.6
	<b>Итого за Обед</b>	<b>740</b>	<b>34</b>	<b>38.1</b>	<b>97.8</b>	<b>870.1</b>
	<b>Полдник</b>					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
Пром.	Батон нарезной	50	3.8	1.5	25.7	130.9
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	Сок виноградный	200	0.6	0.4	32.6	136.4
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>360</b>	<b>4.9</b>	<b>9.6</b>	<b>68.2</b>	<b>377.8</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1100</b>	<b>38.9</b>	<b>47.7</b>	<b>166</b>	<b>1247.9</b>
	<b>Неделя 2 Среда</b>					
	<b>Обед</b>					
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4.7	5.6	5.7	92.2
54-1г	Макаронные отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-30м	Кнели из говядины с рисом	80	11.9	12.8	5.3	184.5
54-3соус	Соус красный основной	30	1	0.7	2.7	21.2
54-7хн	Компот из смородины	200	0.3	0.1	8.4	35.5
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	70	4.6	0.8	23.4	119.6
	<b>Итого за Обед</b>	<b>760</b>	<b>30.1</b>	<b>25.1</b>	<b>93.1</b>	<b>720.1</b>
	<b>Полдник</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2.3	3	0	35.8
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
Пром.	Ряженка 2.5%	200	5.8	5	8.4	101.8
Пром.	Батон нарезной	80	6	2.3	41.1	209.4
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>300</b>	<b>14.2</b>	<b>17.6</b>	<b>49.6</b>	<b>413.1</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1060</b>	<b>44.3</b>	<b>42.7</b>	<b>142.7</b>	<b>1133.2</b>
	<b>Неделя 2 Четверг</b>					
	<b>Обед</b>					
54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупка перловая)	200	5.1	5.8	10.8	115.6
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14.1	5.8	4.4	126.4
Пром.	Булочка с вареной сгущенкой	50	3.4	1	27.9	133.9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6

Пром.	Хлеб ржаной	70	4.6	0.8	23.4	119.6
	<b>Итого за Обед</b>	<b>800</b>	<b>38.7</b>	<b>20.1</b>	<b>137.4</b>	<b>886.1</b>
	<b>Полдник</b>					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Батон нарезной	70	5.3	2	36	183.2
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>300</b>	<b>10.2</b>	<b>15.2</b>	<b>42.5</b>	<b>347.8</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1100</b>	<b>48.9</b>	<b>35.3</b>	<b>179.9</b>	<b>1233.9</b>
	<b>Неделя 2 Пятница</b>					
	<b>Обед</b>					
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4.8	2.2	15.5	100.9
54-21г	Горошница	200	19.3	1.8	45	273.1
54-23м	Биточек из курицы	75	14.3	3.2	10	126.5
54-3соус	Соус красный основной	20	0.7	0.5	1.8	14.1
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб ржаной	70	4.6	0.8	23.4	119.6
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	<b>Итого за Обед</b>	<b>815</b>	<b>47.7</b>	<b>9</b>	<b>126.9</b>	<b>779.3</b>
	<b>Полдник</b>					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-6о	Яйцо вареное	40	4.8	4	0.3	56.6
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0.7	20	102.5
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>310</b>	<b>9.4</b>	<b>12</b>	<b>40.2</b>	<b>306.2</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1125</b>	<b>57.1</b>	<b>21</b>	<b>167.1</b>	<b>1085.5</b>