



**Примерное двухнедельное меню
 для обучающихся с 7-11 лет
 на период с 04.03.2024 по 31.05.2024**

№ рецепт.	Первая неделя (с 7-11 лет)	Выход, г	Стоимость, руб.	Белок	Жиры	Углеводы	Ккал
Понедельник							
19	Помидоры свежие (подгарнировка)	50	8,50	0,40	0,10	1,40	7,50
51/2003	«Колобки»	90	37,39	6,72	6,40	6,03	108,62
516	Макаронны отварные (с маслом)	150	8,83	5,10	9,15	34,20	244,50
тк	Хлеб пшен/ржаной 30/30	60	4,28	4,48	0,64	28,98	141,60
инстр	Кисель «Витошка»	200	18,20	0,00	0,00	30,60	118,00
	Сумма:	550	77,20	16,70	16,29	101,21	620,22
Вторник							
347	Омлет натуральный	105	37,39	12,40	18,40	2,50	226,00
302	Каша пшеничная молочная	150	8,06	3,15	6,30	19,65	151,50
694	Какао с молоком	200	18,06	4,70	5,00	31,80	187,00
тк	Хлеб пшен/ржаной 30/30	60	4,28	4,48	0,64	28,98	141,60
тк	Фрукты (банан)	200	29,75	3,99	1,33	55,86	255,36
	Сумма:	715	97,54	28,72	31,67	138,79	961,46
Среда							
394	Тефтели рыбные	90	29,60	11,16	7,74	5,70	165,60
520	Картофельное пюре (с маслом)	150	17,28	3,15	6,75	21,90	163,50
1	Манник	75	13,93	4,40	12,50	39,10	221,10
705	Напиток из шиповника	200	6,77	0,40	0,00	23,60	94,00
тк	Хлеб пшен/ржаной 30/30	60	4,28	4,48	0,64	28,98	141,60
	Сумма:	575	71,86	23,59	27,63	119,28	785,80
Четверг							
492	Плов из мяса индейки	200	63,70	17,00	16,00	36,40	366,00
700	Напиток из ягод замороженных	200	7,03	0,04	0,00	23,60	94,00
тк	Фрукты (яблоко)	150	15,57	0,60	0,60	14,70	70,50
тк	Хлеб пшен/ржаной 30/30	60	4,28	4,48	0,64	28,98	141,60
	Сумма:	610	90,58	22,12	17,24	103,68	672,10
Пятница							
81	Капуста маринованная	100	11,50	1,30	5,00	8,00	84,00
680	Запеканка картофельная	205	66,78	20,00	19,60	33,00	396,00
тк	Хлеб пшен/ржаной 30/30	60	4,28	4,48	0,64	28,98	141,60
686	Чай с лимоном	200	4,58	0,30	0,00	15,20	60,00
	Сумма:	565	87,14	26,08	25,24	85,18	681,60
	Итого	3015	424,32	117,21	118,07	548,14	3721,18

№ рецепт.	Вторая неделя (с 7-11 лет)	Выход, г	Стоимость, руб.	Белок	Жиры	Углеводы	Ккал
Понедельник							
333	Макароны отварные (с сыром)	150	26,82	5,25	6,15	35,25	220,50
451	Шницель мясной	90	50,96	14,31	12,96	14,40	234,90
тк	Хлеб пшен/ржаной 30/30	60	4,28	4,48	0,64	28,98	141,60
тк	Фрукты (яблоко)	150	14,56	0,60	0,60	14,70	70,50
инст	Напиток витамин «Витошка»	200	15,17	0,00	0,00	19,00	75,00
Сумма:		650	111,79	24,64	20,35	112,33	742,50
Вторник							
16	Салат из свежих огурцов	100	22,78	0,76	6,09	2,38	67,30
437	Гуляш из индейки 50/50	100	53,73	16,55	12,10	2,65	185,00
297	Греча рассыпчатая	150	10,37	8,70	7,80	42,60	279,00
700	Напиток из ягод замороженных	200	7,03	0,04	0,00	23,60	94,00
тк	Хлеб пшен/ржаной 30/30	60	4,28	4,48	0,64	28,98	141,60
Сумма:		610	98,19	30,53	26,63	100,21	766,90
Среда							
374	Рыба (горбуша) тушеная с овощами	100	28,93	11,52	7,76	5,35	137,00
520	Картофельное пюре (с маслом)	150	17,02	3,15	6,75	21,90	163,50
тк	Хлеб пшен/ржаной 30/30	60	4,28	4,48	0,64	28,98	141,60
инстр	Круассан с фруктовой начинкой	60	24,69	3,90	9,40	35,40	264,00
639	Компот из сухофруктов	200	3,91	0,60	0,00	31,40	124,00
Сумма:		570	78,83	23,65	24,55	123,03	830,10
Четверг							
365	Суфле творожное с соусом 80/25	105	41,57	14,00	10,20	14,00	207,00
302	Каша пшенная молочная	200	21,23	5,80	9,20	31,80	240,00
тк	Хлеб ржан./пшен.	60	4,28	4,48	0,64	28,98	141,60
692	Кофейный напиток	200	9,08	2,50	3,60	28,70	152,00
тк	Фрукты (апельсин)	150	18,03	1,41	0,18	17,63	70,30
Сумма:		715	94,19	28,19	23,82	121,11	810,90
Пятница							
63	Фрикадельки из птицы (филе)	90	47,95	14,35	15,28	7,02	223,00
36/03	Рис припущенный с овощами	150	12,50	3,83	5,75	38,08	220,50
686	Чай с лимоном 200/7	200	3,97	0,30	0,00	15,20	60,00
тк	Хлеб пшен/ржаной	60	4,28	4,48	0,64	28,98	141,60
Сумма:		500	68,70	15,33	12,79	88,30	530,72
Итого		3045	451,70	122,34	108,14	544,98	3681,12