

Примерное меню 1-4 кл

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 1 Понедельник					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	200	8.6	11.3	34.3	272.8
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	35
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого за Завтрак	575	22.2	19.9	83.8	602.5
	Итого за день	575	22.2	19.9	83.8	602.5
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
54-2з	Огурец в нарезке	60	0.5	0.1	1.5	8.5
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-25м	Курица тушеная с морковью	120	16.9	6.9	5.3	151.6
54-3соус	Соус красный основной	40	1.3	1	3.6	28.2
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	70	5.3	0.6	34.4	164.1
	Итого за Завтрак	640	33.8	16	89.3	637
	Итого за день	640	33.8	16	89.3	637
	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
54-1к	Каша жидкая молочная кукурузная	200	5.9	5.8	33	207.8
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Банан	120	1.8	0.6	25.2	113.4
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	70	5.3	0.6	34.4	164.1
	Итого за Завтрак	610	21.5	15.8	103.8	643
	Итого за день	610	21.5	15.8	103.8	643
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
54-21к	Каша вязкая молочная ячневая	200	7.2	9.3	34.1	249
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	70	5.3	0.6	34.4	164.1
Пром.	Мандарин	120	1	0.2	9	42
	Итого за Завтрак	605	21.7	18	90	609.2
	Итого за день	605	21.7	18	90	609.2
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4
54-4м	Котлета из говядины	75	13.7	13	12.3	221.4
54-3соус	Соус красный основной	20	0.7	0.5	1.8	14.1
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8

Пром.	хлеб пшеничный йодированный	70	5.3	0.6	34.4	164.1
	Итого за Завтрак	515	23	19.4	74.7	565.8
	Итого за день	515	23	19.4	74.7	565.8
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
54-6к	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8.3	10.1	37.6	274.9
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого за Завтрак	575	21.8	18.4	99.3	649.7
	Итого за день	575	21.8	18.4	99.3	649.7
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
54-3з	Помидор в нарезке	60	0.7	0.1	2.3	12.8
54-2г	Макаронные изделия отварные с овощами	150	4.7	6.2	26.5	180.7
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	75	10.8	11	6.1	166.4
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	70	5.3	0.6	34.4	164.1
	Итого за Завтрак	555	21.7	17.9	75.7	550.8
	Итого за день	555	21.7	17.9	75.7	550.8
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
54-20к	Каша жидкая молочная гречневая	200	7.1	5.8	26.7	187.3
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	35
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого за Завтрак	580	21.8	15.9	76.2	535
	Итого за день	580	21.8	15.9	76.2	535
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
54-1к	Каша жидкая молочная кукурузная	200	5.9	5.8	33	207.8
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Банан	120	1.8	0.6	25.2	113.4
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	70	5.3	0.6	34.4	164.1
	Итого за Завтрак	610	21.5	15.8	103.8	643
	Итого за день	610	21.5	15.8	103.8	643
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
54-21к	Каша вязкая молочная ячневая	150	5.4	7	25.6	186.8
54-1г	Запеканка из творога	100	19.8	7.1	14.4	200.8
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	70	5.3	0.6	34.4	164.1
	Итого за Завтрак	520	32.1	15.8	83	602.6
	Итого за день	520	32.1	15.8	83	602.6