

## Примерное меню 1-4 кл

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

*Утверждено.*

*Директор*

*Н.В. Аманжолова*

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
<b>Неделя 1 Понедельник</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	200	8.6	11.9	34.2	278
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	4.3	12.4	107.2
Пром.	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	35
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>580</b>	<b>23.3</b>	<b>22.8</b>	<b>83.6</b>	<b>632.5</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	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	13.6	16.8	4.2	223
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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>580</b>	<b>27.8</b>	<b>23.8</b>	<b>82.4</b>	<b>656.1</b>
<b>Неделя 1 Среда</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
54-1к	Каша жидкая молочная кукурузная	200	5.9	6.4	32.9	213
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	3.5	11.1	91.1
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>580</b>	<b>20.5</b>	<b>16.8</b>	<b>94.5</b>	<b>610.9</b>
<b>Неделя 1 Четверг</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
54-21к	Каша вязкая молочная ячневая	200	7.2	10	34	254.7
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	4.3	12.4	107.2
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	70	5.3	0.6	34.4	164.1
Пром.	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	35
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>590</b>	<b>22.6</b>	<b>21</b>	<b>88.3</b>	<b>632.7</b>

	<b>Неделя 1 Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-20з	Горошек зеленый	60	1.7	0.1	3.5	22.1
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.5	19.8	140.6
54-4м	Котлета из говядины	75	10.6	6.2	12.3	147.4
54-3соус	Соус красный основной	40	1.3	1	3.6	28.2
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>585</b>	<b>21.5</b>	<b>13.3</b>	<b>75.1</b>	<b>505.7</b>
	<b>Неделя 2 Понедельник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
54-6к	Каша вязкая молочная пшенная	200	8.3	10.8	37.5	280.3
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	3.5	11.1	91.1
Пром.	Банан	110	1.7	0.6	23.1	104
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>580</b>	<b>22.3</b>	<b>21.2</b>	<b>96.3</b>	<b>664.3</b>
	<b>Неделя 2 Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-3з	Помидор в нарезке	60	0.7	0.1	2.3	12.8
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	75	8.1	4.9	6.1	100.7
54-3соус	Соус красный основной	40	1.3	1	3.6	28.2
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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>595</b>	<b>20.9</b>	<b>11.5</b>	<b>85.6</b>	<b>529.4</b>
	<b>Неделя 2 Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	25	5.8	7.4	0	89.6
54-27к	Каша жидкая молочная манная	200	5.3	6.4	25.2	179.7
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	4.3	12.4	107.2
Пром.	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	35
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	70	5.3	0.6	34.4	164.1
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>595</b>	<b>21.9</b>	<b>18.9</b>	<b>79.5</b>	<b>575.6</b>

	<b>Неделя 2 Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
54-1к	Каша жидкая молочная кукурузная	200	5.9	6.4	32.9	213
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	3.5	11.1	91.1
Пром.	Банан	120	1.8	0.6	25.2	113.4
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	70	5.3	0.6	34.4	164.1
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>610</b>	<b>21.5</b>	<b>17</b>	<b>103.6</b>	<b>653.3</b>
	<b>Неделя 2 Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-21к	Каша вязкая молочная ячневая	150	5.4	7.5	25.5	191.1
54-1т	Запеканка из творога	100	19.8	7.1	14.4	200.8
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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>520</b>	<b>30,7</b>	<b>15.2</b>	<b>80.7</b>	<b>582,8</b>