

меню для 1-4 классов

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	30	7	8.9	0	107.5
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-26к	Каша жидкая молочная рисовая	200	4.6	5.8	24.3	236,3
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Итого за Завтрак	590	15.9	22.8	63.3	590
	Итого за день	590	15.9	22.8	63.3	590
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
54-3з	Помидор в нарезке	60	0.7	0.1	2.3	12.8
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	169.0
54-2м	Гуляш из говядины	100	17	16.5	3.9	232.1
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб пшеничный	20	2.1	0.18	14.6	68.3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8
	Итого за Завтрак	650	30.6	23.6	79.5	587
	Итого за день	650	30.6	23.6	79.5	587
	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					
54-1т	Запеканка из творога	150	29.7	10.7	21.6	253,2
54-46гн	Чай с яблоком и сахаром	200	0.2	0.1	7.5	31.7
Пром.	молоко сгущенное с сахаром	50	3.6	4.3	27.8	163.7
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
	Итого за Завтрак	520	36.5	15.8	87.7	590
	Итого за день	520	36.5	15.8	87.7	590
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
54-9м	Жаркое по-домашнему	200	20.1	18.8	17.2	317.9

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 ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	икра из кабачков. Консервы	60	1.1	5.3	4.6	71.1
	Итого за Завтрак	610	26.8	26	62.9	593.7
	Итого за день	610	26.8	26	62.9	593.7
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					

54-21з	Кукуруза сахарная	60	1.2	0.2	6.1	31.3
54-12м	Плов с курицей	200	27.2	8.1	33.2	317.5
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
	Итого за Завтрак	610	36.8	11.8	81.3	582.0
	Итого за день	610	36.8	11.8	81.3	582.0
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
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
54-6к	Каша вязкая молочная пшенная	200	8.3	10.1	37.6	203.3
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Завтрак	570	22.8	30.4	74.8	592
	Итого за день	570	22.8	30.4	74.8	592
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
54-2з	Огурец в нарезке	60	0.5	0.1	1.5	8.5
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-1г	Макаронны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-4м	Котлета из говядины	90	16.4	15.7	14.8	200.4
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
	Итого за Завтрак	630	24.4	28.7	75.4	591
	Итого за день	630	24.4	28.7	75.4	591

	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
54-4о	Омлет с сыром	150	19	25.3	3	338.8
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8
Пром.	икра из кабачков. Консервы	60	1.1	5.3	4.6	71.1
	Итого за Завтрак	560	24.8	31.2	44.8	583.9
	Итого за день	560	24.8	31.2	44.8	583.9
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
54-3з	Помидор в нарезке	60	0.7	0.1	2.3	12.8
54-22м	Рагу из курицы	200	21	7	17.5	287.3
54-46гн	Чай с яблоком и сахаром	200	0.2	0.1	7.5	31.7
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
	Итого за Завтрак	630	28.5	8.3	80.8	582.6
	Итого за день	630	28.5	8.3	80.8	582.6
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-21з	Кукуруза сахарная	60	1.2	0.2	6.1	31.3
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-24м	Шницель из курицы	100	19.1	4.3	13.4	86.0
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Яблоко	90	0.4	0.4	8.8	40
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
	Итого за Завтрак	630	34.4	21.6	85.3	590
	Итого за день	630	34.4	21.6	85.3	590

**Разработчик: "ФБУН Новосибирский НИИ гигиены
Роспотребнадзора" 3**