

## 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
	<b>Неделя 1 Понедельник</b>					
	<b>Завтрак</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
54-29к	Каша вязкая из хлопьев овсяных "Геркулес"	200	8.2	11.2	32.4	263
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>590</b>	<b>19.5</b>	<b>28.2</b>	<b>71.4</b>	<b>617.2</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>590</b>	<b>19.5</b>	<b>28.2</b>	<b>71.4</b>	<b>617.2</b>
	<b>Неделя 1 Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
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	233.7
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 ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>650</b>	<b>29.8</b>	<b>23.6</b>	<b>74.5</b>	<b>630.3</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>650</b>	<b>29.8</b>	<b>23.6</b>	<b>74.5</b>	<b>630.3</b>
	<b>Неделя 1 Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1г	Запеканка из творога	150	29.7	10.7	21.6	301.3
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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>520</b>	<b>36.5</b>	<b>15.8</b>	<b>87.7</b>	<b>638.1</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>520</b>	<b>36.5</b>	<b>15.8</b>	<b>87.7</b>	<b>638.1</b>
	<b>Неделя 1 Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
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.	икра из кабачков. Консервы	60	1.1	5.3	4.6	71.1
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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>610</b>	<b>26.8</b>	<b>26</b>	<b>62.9</b>	<b>593.7</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>610</b>	<b>26.8</b>	<b>26</b>	<b>62.9</b>	<b>593.7</b>
	<b>Неделя 1 Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					

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	314.6
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>610</b>	<b>36.8</b>	<b>11.8</b>	<b>81.3</b>	<b>579.1</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>610</b>	<b>36.8</b>	<b>11.8</b>	<b>81.3</b>	<b>579.1</b>
	<b>Неделя 2 Понедельник</b>					
	<b>Завтрак</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
54-6к	Каша вязкая молочная пшенная	200	8.3	10.1	37.6	274.9
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>570</b>	<b>22.8</b>	<b>30.4</b>	<b>74.8</b>	<b>663.6</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>570</b>	<b>22.8</b>	<b>30.4</b>	<b>74.8</b>	<b>663.6</b>
	<b>Неделя 2 Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
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	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-4м	Котлета из говядины	90	16.4	15.7	14.8	265.7
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>630</b>	<b>24.4</b>	<b>28.7</b>	<b>75.4</b>	<b>656.3</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>630</b>	<b>24.4</b>	<b>28.7</b>	<b>75.4</b>	<b>656.3</b>
	<b>Неделя 2 Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-4о	Омлет с сыром	150	19	25.3	3	315.8
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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>560</b>	<b>24.8</b>	<b>31.2</b>	<b>44.8</b>	<b>560.9</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>560</b>	<b>24.8</b>	<b>31.2</b>	<b>44.8</b>	<b>560.9</b>
	<b>Неделя 2 Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-3з	Помидор в нарезке	60	0.7	0.1	2.3	12.8
54-22м	Рагу из курицы	200	21	7	17.5	217.3
54-4бгн	Чай с яблоком и сахаром	200	0.2	0.1	7.5	31.7
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>630</b>	<b>28.5</b>	<b>8.3</b>	<b>80.8</b>	<b>512.6</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>630</b>	<b>28.5</b>	<b>8.3</b>	<b>80.8</b>	<b>512.6</b>

	<b>Неделя 2 Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-21з	Кукуруза сахарная	60	1.2	0.2	6.1	31.3
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
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	168.6
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
Пром.	Яблоко	90	0.4	0.4	8.8	40
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>630</b>	<b>34.4</b>	<b>21.6</b>	<b>85.3</b>	<b>672.6</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>630</b>	<b>34.4</b>	<b>21.6</b>	<b>85.3</b>	<b>672.6</b>