

Примерное 12 дневное 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	40	9.3	11.8	0	143.3
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	140	7.7	5.9	33.5	218.1
54-2м	Гуляш из говядины	70	11.9	11.6	2.7	162.5
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Апельсин	140	1.3	0.3	11.3	52.9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Завтрак	620	32.7	29.9	68.9	675
	Итого за день	620	32.7	29.9	68.9	675
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
54-24к	Каша жидкая 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.	Апельсин	150	1.4	0.3	12.2	56.7
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Завтрак	590	17.4	14.2	82	525.8
	Итого за день	590	17.4	14.2	82	525.8
	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	40	9.3	11.8	0	143.3
54-6г	Рис отварной	150	3.6	4.8	36.4	203.5
54-4м	Котлета из говядины	60	10.9	10.4	9.9	177.1
54-45гн	Чай с сахаром	200	0.1	0	5.2	21.4
Пром.	Апельсин	140	1.3	0.3	11.3	52.9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Завтрак	620	27.5	27.5	77.6	668.5
	Итого за день	620	27.5	27.5	77.6	668.5
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-16к	Каша "Дружба"	250	6.2	7.4	30	211.2
54-25хн	Кисель из клюквы	200	0.1	0	14	56.8
Пром.	Яблоко	130	0.5	0.5	12.7	57.7
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Завтрак	630	9.9	15.5	76.5	485.6
	Итого за день	630	9.9	15.5	76.5	485.6
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-1г	Макаронные изделия отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-34м	Гуляш из отварной птицы	90	12.2	1.7	1.4	69.8
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	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	Итого за Завтрак	620	28.9	16.4	75.2	563.6
	Итого за день	620	28.9	16.4	75.2	563.6
	Неделя 1 Суббота					
	Завтрак					
54-10м	Капуста тушеная с мясом	200	22	22	13.3	339.4
54-35хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.4	0	19.8	80.8
Пром.	Яблоко	140	0.6	0.6	13.7	62.2
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Завтрак	580	26	22.9	66.5	576.2
	Итого за день	580	26	22.9	66.5	576.2
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-4м	Котлета из говядины	80	14.6	13.9	13.1	236.2
54-3соус	Соус красный основной	50	1.6	1.2	4.5	35.3
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Апельсин	130	1.2	0.3	10.5	49.1
	Итого за Завтрак	650	28.8	22	90.1	674.9
	Итого за день	650	28.8	22	90.1	674.9
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
53-19з	Масло сливочное (порциями)	20	0.2	14.5	0.3	132.2
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	180	4.7	4.9	25.8	166.1
54-6о	Яйцо вареное	40	4.8	4	0.3	56.6
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Апельсин	150	1.4	0.3	12.2	56.7
	Итого за Завтрак	650	18.9	30	64.9	605
	Итого за день	650	18.9	30	64.9	605
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
54-11г	Картофельное пюре	130	2.7	4.6	17.2	120.8
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14.1	5.8	4.4	126.4
54-2соус	Соус белый основной	50	1.4	1.9	2.2	31.2
54-22хн	Кисель из вишни	200	0.2	0	12.9	52.9
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Апельсин	130	1.2	0.3	10.5	49.1
	Итого за Завтрак	650	22.6	12.9	66.9	474.2
	Итого за день	650	22.6	12.9	66.9	474.2
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
54-2г	Макароны отварные с овощами	180	5.6	7.4	31.8	216.9
54-1м	Бефстроганов из отварной говядины	90	13.5	14	2.1	188.3
54-45гн	Чай с сахаром	200	0.1	0	5.2	21.4

Пром.	Апельсин	150	1.4	0.3	12.2	56.7
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Завтрак	650	22.9	21.9	66.1	553.6
	Итого за день	650	22.9	21.9	66.1	553.6
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
54-11м	Плов из отварной говядины	200	15.3	14.7	38.6	348.2
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	190	0.4	0	18.8	76.9
Пром.	Яблоко	150	0.6	0.6	14.7	66.6
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Завтрак	570	18.6	15.5	86.9	562
	Итого за день	570	18.6	15.5	86.9	562
	Неделя 2 Суббота					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	40	9.3	11.8	0	143.3
54-21г	Горошница	150	14.5	1.3	33.8	204.8
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	80	11.1	5.9	5	117.8
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.	Яблоко	150	0.6	0.6	14.7	66.6
	Итого за Завтрак	650	38	19.8	74.7	629.6
	Итого за день	650	38	19.8	74.7	629.6