

Меню 1-4 классы

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

Утверждено:

 Руководитель школы
 Крещина О.С.

№ 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
54-22к	Каша жидкая молочная овсяная	200	6.8	7.4	24.6	192.7
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Апельсин	140	1.3	0.3	11.3	52.9
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Итого за Завтрак		625	16.9	12.8	72.8	474.3
Итого за день		625	16.9	12.8	72.8	474.3
Неделя 1 Вторник						
Завтрак						
54-2з	Огурец в нарезке	60	0.5	0.1	1.5	8.5
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	70	10.1	10.2	5.7	155.3
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.6
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0.2	5	25.6
Итого за Завтрак		520	21.3	19.5	56.8	487.8
Итого за день		520	21.3	19.5	56.8	487.8
Неделя 1 Среда						
Завтрак						
54-21з	Кукуруза сахарная	60	1.2	0.2	6.1	31.3
54-2г	Макаронные отварные с овощами	200	6.3	8.3	35.4	241
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14.1	5.8	4.4	126.4
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
Итого за Завтрак		630	26.9	15.1	83	574.8
Итого за день		630	26.9	15.1	83	574.8
Неделя 1 Четверг						
Завтрак						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-27к	Каша жидкая молочная манная	200	5.3	5.7	25.3	174.2
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
Пром.	Банан	150	2.3	0.8	31.5	141.8
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Итого за Завтрак		650	19.9	16.1	93.7	598.5
Итого за день		650	19.9	16.1	93.7	598.5
Неделя 1 Пятница						
Завтрак						
54-10з	Салат из капусты с овощами	60	1.7	4	1.7	50

54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-14р	Котлета рыбная любительская (минтай)	100	12.8	4.1	6.1	112.3
54-5соус	Соус молочный натуральный	20	0.7	1.5	1.9	23.8
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 ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
	Итого за Завтрак	580	30.9	19.2	78.3	610.3
	Итого за день	580	30.9	19.2	78.3	610.3
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-12г	Каша пшенная рассыпчатая	150	6.4	6.5	35.5	225.8
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Яблоко	140	0.6	0.6	13.7	62.2
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
	Итого за Завтрак	590	23.8	20.2	92.2	644.1
	Итого за день	590	23.8	20.2	92.2	644.1
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
54-3з	Помидор в нарезке	60	0.7	0.1	2.3	12.8
54-2г	Макароны отварные с овощами	150	4.7	6.2	26.5	180.7
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14.1	5.8	4.4	126.4
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
	Итого за Завтрак	580	24.8	12.9	70.3	496
	Итого за день	580	24.8	12.9	70.3	496
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
54-2з	Огурец в нарезке	60	0.5	0.1	1.5	8.5
54-10г	Картофель отварной в молоке	150	4.5	5.5	26.5	173.7
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	60	8.7	8.8	4.9	133.1
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	55	4.2	0.4	27.1	128.9
Пром.	Хлеб ржаной	35	2.3	0.4	11.7	59.8
	Итого за Завтрак	560	20.4	15.2	78.1	530.8
	Итого за день	560	20.4	15.2	78.1	530.8
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
54-20з	Горошек зеленый	60	1.7	0.1	3.5	22.1
54-6г	Рис отварной	150	3.6	4.8	36.4	203.5
54-14р	Котлета рыбная любительская (минтай)	100	12.8	4.1	6.1	112.3
54-5соус	Соус молочный натуральный	20	0.7	1.5	1.9	23.8
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7

	Итого за Завтрак	600	28.6	14.7	90.9	610.3
	Итого за день	600	28.6	14.7	90.9	610.3
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-20к	Каша жидкая молочная гречневая	200	7.1	5.8	26.7	187.3
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Яблоко	120	0.5	0.5	11.8	53.3
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
	Итого за Завтрак	620	23.6	18.8	80.2	582.3
	Итого за день	620	23.6	18.8	80.2	582.3