

12 дневное меню (завтрак-обед)

1-4 класс

7-11 лет

# 1-4 класс завтрак

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>					
54-6к	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8.3	10.1	37.6	274.9
54-6о	Яйцо вареное	40	4.8	4	0.3	56.6
54-21гн	Какао с молоком	250	5.9	4.4	15.6	125.5
Пром.	Апельсин	150	1.4	0.3	12.2	56.7
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0.2	5	25.6
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>655</b>	<b>21.4</b>	<b>19</b>	<b>70.7</b>	<b>539.3</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
54-6о	Яйцо вареное	40	4.8	4	0.3	56.6
Пром.	Сок абрикосовый	160	0.8	0	20.3	84.5
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>5.6</b>	<b>4</b>	<b>20.6</b>	<b>141.1</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>855</b>	<b>27</b>	<b>23</b>	<b>91.3</b>	<b>680.4</b>
	<b>Неделя 1 Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
51	Гуляш из мяса кур	87	17.5	9	0.8	153.7
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	100	5.5	4.2	24	155.8
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	40	3	0.3	19.7	93.8
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>527</b>	<b>27.7</b>	<b>14.1</b>	<b>75.4</b>	<b>539.4</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок абрикосовый	250	1.3	0	31.8	132
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>250</b>	<b>1.3</b>	<b>0</b>	<b>31.8</b>	<b>132</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>777</b>	<b>29</b>	<b>14.1</b>	<b>107.2</b>	<b>671.4</b>
	<b>Неделя 1 Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1г	Макароньы отварные	100	3.5	3.3	21.9	131.2
54-2м	Гуляш из говядины	80	13.6	13.2	3.1	185.7
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>520</b>	<b>21</b>	<b>17.2</b>	<b>74.3</b>	<b>536.1</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок абрикосовый	250	1.3	0	31.8	132
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>250</b>	<b>1.3</b>	<b>0</b>	<b>31.8</b>	<b>132</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>770</b>	<b>22.3</b>	<b>17.2</b>	<b>106.1</b>	<b>668.1</b>
	<b>Неделя 1 Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-26г	Рис с овощами	150	3.2	5.7	26	167.8
54-6м	Биточек из говядины	50	9.1	8.7	8.2	147.6
54-35хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.4	0	19.8	80.8
Пром.	Апельсин	150	1.4	0.3	12.2	56.7

Пром.	хлеб пшеничный йодированный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>580</b>	<b>16.4</b>	<b>14.9</b>	<b>81</b>	<b>523.2</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок абрикосовый	250	1.3	0	31.8	132
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>250</b>	<b>1.3</b>	<b>0</b>	<b>31.8</b>	<b>132</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>830</b>	<b>17.7</b>	<b>14.9</b>	<b>112.8</b>	<b>655.2</b>
	<b>Неделя 1 Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	23	5.3	6.8	0	82.4
54-9ж	Каша вязкая молочная овсяная	100	4.3	5.6	17.1	136.4
54-6о	Яйцо вареное	40	4.8	4	0.3	56.6
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	150	1.2	0.9	6.5	38.2
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0.7	20	102.5
Пром.	Яблоко	120	0.5	0.5	11.8	53.3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>503</b>	<b>20.2</b>	<b>25.8</b>	<b>55.8</b>	<b>535.5</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок абрикосовый	250	1.3	0	31.8	132
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>250</b>	<b>1.3</b>	<b>0</b>	<b>31.8</b>	<b>132</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>753</b>	<b>21.5</b>	<b>25.8</b>	<b>87.6</b>	<b>667.5</b>
	<b>Неделя 2 Понедельник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1г	Макароны отварные	100	3.5	3.3	21.9	131.2
50	бефстроганов из мяса кур	72	16.3	10.7	1.6	167.8
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Банан	150	2.3	0.8	31.5	141.8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>552</b>	<b>24.6</b>	<b>15.1</b>	<b>76.4</b>	<b>539</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок абрикосовый	250	1.3	0	31.8	132
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>250</b>	<b>1.3</b>	<b>0</b>	<b>31.8</b>	<b>132</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>802</b>	<b>25.9</b>	<b>15.1</b>	<b>108.2</b>	<b>671</b>
	<b>Неделя 2 Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-6о	Яйцо вареное	40	4.8	4	0.3	56.6
54-15м	Плов из булгура с курицей	160	15.8	7	31	249.8
54-35хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.4	0	19.8	80.8
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>540</b>	<b>24.4</b>	<b>11.7</b>	<b>80.6</b>	<b>525.4</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок абрикосовый	250	1.3	0	31.8	132
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>250</b>	<b>1.3</b>	<b>0</b>	<b>31.8</b>	<b>132</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>790</b>	<b>25.7</b>	<b>11.7</b>	<b>112.4</b>	<b>657.4</b>
	<b>Неделя 2 Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	100	5.5	4.2	24	155.8
54-4м	Котлета из говядины	75	13.7	13	12.3	221.4
54-32хн	Компот из свежих яблок	180	0.1	0.1	8.9	37.4

Пром.	Яблоко	115	0.5	0.5	11.3	51.1
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>22.1</b>	<b>18</b>	<b>71.3</b>	<b>536</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок абрикосовый	250	1.3	0	31.8	132
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>250</b>	<b>1.3</b>	<b>0</b>	<b>31.8</b>	<b>132</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>750</b>	<b>23.4</b>	<b>18</b>	<b>103.1</b>	<b>668</b>
	<b>Неделя 2 Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-12м	Плов с курицей	160	21.8	6.5	26.6	251.7
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	210	0.5	0	20.8	85
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>510</b>	<b>26.8</b>	<b>7.3</b>	<b>88.1</b>	<b>525</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок абрикосовый	250	1.3	0	31.8	132
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>250</b>	<b>1.3</b>	<b>0</b>	<b>31.8</b>	<b>132</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>760</b>	<b>28.1</b>	<b>7.3</b>	<b>119.9</b>	<b>657</b>
	<b>Неделя 2 Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-21г	Горошница	100	9.6	0.9	22.5	136.6
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	105	14.5	7.8	6.6	154.6
54-3соус	Соус красный основной	30	1	0.7	2.7	21.2
54-2гн	Чай с сахаром	150	0.1	0	4.8	20.1
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Банан	120	1.8	0.6	25.2	113.4
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>545</b>	<b>30</b>	<b>10.3</b>	<b>81.5</b>	<b>539.7</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок абрикосовый	250	1.3	0	31.8	132
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>250</b>	<b>1.3</b>	<b>0</b>	<b>31.8</b>	<b>132</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>795</b>	<b>31.3</b>	<b>10.3</b>	<b>113.3</b>	<b>671.7</b>