

Примерное цикличное 10 -ти дневное осенне-зимнее меню для питания обучающихся 1-4 класса

Возрастная категория:от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся:Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 1 Понедельник					
	Завтрак					
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	200	5.9	7	40.7	249.5
54-2м	Гуляш из говядины	70	11.9	11.5	2.7	162.2
54-10гн	Чай с клюквой и сахаром	200	0.2	0.1	3.2	14.3
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	520	21.6	19	69.3	535.4
	Итого за день	520	21.6	19	69.3	535.4
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-11м	Плов из отварной говядины	230	17.6	16.9	44.4	400.5
54-5гн	Чай с облепихой и сахаром	200	0.3	0.6	3.4	20.5
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
	Итого за Завтрак	500	22.3	25.3	75.5	620
	Итого за день	500	22.3	25.3	75.5	620
	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	9.9	7.6	43.1	280.4
54-5м	Котлета из курицы	80	15.3	3.5	10.9	135.7
54-3соус	Соус красный основной	30	0.6	0.7	2.6	19
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	3	13.4
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
	Итого за Завтрак	540	29.6	12.3	82.3	557.9
	Итого за день	540	29.6	12.3	82.3	557.9
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
54-11г	Картофельное пюре	180	3.7	6.4	23.8	167.2
54-9р	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	70	13.4	13.9	3.9	194.2
54-1гн	Чай без сахара	200	0.2	0	0.1	1.4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
Пром.	Йогурт 2.5%	100	3.4	2.5	5.5	58.1
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Завтрак	600	24.3	23.2	56	530.3
	Итого за день	600	24.3	23.2	56	530.3
	Неделя 1 Пятница					

	Завтрак					
54-1г	Макароны отварные	200	7.1	6.6	43.7	262.4
54-23м	Биточек из курицы	70	13.4	2.5	9.4	113.9
54-1соус	Соус сметанный	30	0.4	2.5	1	27.9
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	8.9	85.9
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
	Итого за Завтрак	550	29.2	15.5	85.7	599.5
	Итого за день	550	29.2	15.5	85.7	599.5
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
54-6г	Рис отварной	180	4.3	5.8	43.7	244.2
54-4м	Котлета из говядины	65	11.9	11.3	10.7	191.9
54-3соус	Соус красный основной	30	0.6	0.7	2.6	19
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9
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
	Итого за Завтрак	525	21.4	18.3	95.3	631.4
	Итого за день	525	21.4	18.3	95.3	631.4
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
54-3г	Макароны отварные с сыром	200	10.5	9.1	38.2	277
54-46гн	Чай с яблоком и сахаром	200	0.2	0.1	3.9	17.1
Пром.	Сок абрикосовый	180	0.9	0	22.9	95
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Завтрак	650	16.6	9.9	96.6	541.6
	Итого за день	650	16.6	9.9	96.6	541.6
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
54-1т	Запеканка из творога	180	35.6	12.8	20.5	339.7
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	2.8	12.3
Пром.	Банан	150	2.3	0.8	31.5	141.8
Пром.	Повидло абрикосовое	10	0	0	6.4	25.7
	Итого за Завтрак	540	38.1	13.6	61.2	519.5
	Итого за день	540	38.1	13.6	61.2	519.5
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
54-11г	Картофельное пюре	180	3.7	6.4	23.8	167.2
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	80	11.1	5.9	5	117.7
54-8гн	Чай с черникой и сахаром	200	0.3	0.1	3.6	16.7
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.	Йогурт 2.5%	100	3.4	2.5	5.5	58.1
	Итого за Завтрак	610	22.1	15.3	60.6	469.1
	Итого за день	610	22.1	15.3	60.6	469.1

	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
54-8с	Суп гороховый	200	5.2	4.4	15.9	123.8
Пром.	Сок абрикосовый	150	0.8	0	19.1	79.2
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0.6	0.2	15.1	65.4
Пром.	Булочка с вареной сгущенкой	40	2.7	0.8	22.3	107.1
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
	Итого за Завтрак	640	12.9	5.8	95.1	484.9
	Итого за день	640	12.9	5.8	95.1	484.9

Средние показатели за период

Прием пищи	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Завтрак	567.5	23.8	15.8	77.8	549
Среднее значение за период	567.5	23.8	15.8	77.8	549