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					
54-11г	Картофельное пюре	200	4.1	7.1	26.4	185.8
54-2м	Гуляш из говядины	50	8.5	8.2	1.9	115.9
54-10гн	Чай с клюквой и сахаром	220	0.3	0.1	3.5	15.8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1.7	0.3	9.9	48.9
Пром.	Повидло абрикосовое	60	0.2	0	38.3	154.3
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Завтрак	**595**	**17.8**	**16**	**99.7**	**614.5**
	Итого за день	**595**	**17.8**	**16**	**99.7**	**614.5**
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
54-11м	Плов из отварной говядины	160	12.3	11.8	30.9	278.6
54-5гн	Чай с облепихой и сахаром	200	0.3	0.6	3.4	20.5
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	140	0.6	0.6	13.7	62.2
	Итого за Завтрак	**550**	**16.8**	**13.4**	**70.7**	**470.7**
	Итого за день	**550**	**16.8**	**13.4**	**70.7**	**470.7**
	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					
54-9з	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками	70	1	7.1	4.2	84.6
54-21к	Каша вязкая молочная ячневая	220	8	10.2	37.5	274
54-8гн	Чай с черникой и сахаром	220	0.3	0.1	4	18.4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1.7	0.3	9.9	48.9
	Итого за Завтрак	**565**	**13.3**	**17.9**	**70.4**	**496.2**
	Итого за день	**565**	**13.3**	**17.9**	**70.4**	**496.2**
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
54-13з	Салат из свеклы отварной	60	0.8	2.7	4.6	45.7
54-11г	Картофельное пюре	180	3.7	6.4	23.8	167.2
54-9р	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	40	7.6	7.9	2.3	111
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	3	13.4
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	**540**	**16.6**	**17.6**	**61.3**	**470.2**
	Итого за день	**540**	**16.6**	**17.6**	**61.3**	**470.2**

	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	205	5.4	5.6	29.4	189.1
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	210	4.1	3	7.9	75
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
Пром.	Булочка с повидлом	40	3.2	5.6	22.4	152.8
	Итого за Завтрак	**500**	**15.9**	**14.6**	**79.9**	**514.6**
	Итого за день	**500**	**15.9**	**14.6**	**79.9**	**514.6**
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
54-10г	Картофель отварной в молоке	170	5.1	5	30.1	186.1
54-1м	Бефстроганов из отварной говядины	55	8.2	8.5	1.3	115.1
54-6гн	Чай со смородиной и сахаром	250	0.4	0.1	4.5	20.4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	Итого за Завтрак	**545**	**18.8**	**14.2**	**68.4**	**477.9**
	Итого за день	**545**	**18.8**	**14.2**	**68.4**	**477.9**
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
54-7з	Салат из белокочанной капусты	85	2.1	8.6	8.8	121.5
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	155	8.5	6.6	37.1	241.5
54-46гн	Чай с яблоком и сахаром	240	0.3	0.1	4.6	20.6
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	15	1	0.2	5.9	29.3
	Итого за Завтрак	**520**	**13.8**	**15.7**	**68.7**	**471.5**
	Итого за день	**520**	**13.8**	**15.7**	**68.7**	**471.5**
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
54-2т	Запеканка из творога с морковью	210	21.8	12.8	31.6	329
54-2гн	Чай с сахаром	230	0.2	0.1	3.2	14.2
Пром.	молоко сгущенное с сахаром	60	4.3	5.1	33.3	196.4
	Итого за Завтрак	**500**	**26.3**	**18**	**68.1**	**539.6**
	Итого за день	**500**	**26.3**	**18**	**68.1**	**539.6**
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
54-11г	Картофельное пюре	180	3.7	6.4	23.8	167.2
54-29м	Фрикадельки из говядины	50	6.8	6.1	3.4	95.6
54-1соус	Соус сметанный	40	0.6	3.3	1.3	37.2
54-8гн	Чай с черникой и сахаром	210	0.3	0.1	3.8	17.5
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	Итого за Завтрак	**550**	**16.5**	**16.5**	**64.8**	**473.8**
	Итого за день	**550**	**16.5**	**16.5**	**64.8**	**473.8**
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					

54-11з	Салат из моркови и яблок	80	0.7	8.1	5.7	99
54-8с	Суп гороховый	220	5.8	4.8	17.5	136.2
54-13хн	Напиток из шиповника	220	0.7	0.3	16.7	71.9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Булочка с вареной сгущенкой	40	2.7	0.8	22.3	107.1
	Итого за Завтрак	**590**	**12.2**	**14.2**	**77**	**484.5**
	Итого за день	**590**	**12.2**	**14.2**	**77**	**484.5**

Средние показатели за период

Прием пищи	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Завтрак	545.5	16.8	15.8	72.9	501.4
Среднее значение за период	545.5	16.8	15.8	72.9	501.4