

Меню завтрак 1-4 классы сезон весна-лето

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					
54-21к	Каша вязкая молочная ячневая	200	7.2	9.3	34.1	249
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
78 номер рецептуры: 274	Булочка домашняя	40	3	9.1	23	186.1
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	15	1	0.2	5.9	29.3
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
	Итого за Завтрак	500	14.8	19	91.5	596.7
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.28	6.18	
	Итого за день	500	14.8	19	91.5	596.7
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	250	31	7.8	22	282
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	19.8	97.8
	Итого за Завтрак	530	40.5	11.5	67.8	536.1
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.28	1.67	
	Итого за день	530	40.5	11.5	67.8	536.1
	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					
54-13з	Салат из свеклы отварной	60	0.8	2.7	4.6	45.7
54-1г	Макаронные изделия отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	70	9.7	5.2	4.4	103.1
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81

Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1.7	0.3	9.9	48.9
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
	Итого за Завтрак	550	21.4	13.5	93.6	581
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.63	4.37	
	Итого за день	550	21.4	13.5	93.6	581
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-4м	Котлета из говядины	75	13.7	13	12.3	221.4
54-3соус	Соус красный основной	15	0.5	0.4	1.3	10.6
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	15	1.1	0.1	7.4	35.2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	15	1	0.2	5.9	29.3

	Итого за Завтрак	570	29.6	23.9	85.1	675
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.81	2.88	
	Итого за день	570	29.6	23.9	85.1	675
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
54-3г	Макаронны отварные с сыром	200	10.5	9.1	38.2	277
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6
1	Пирожки печеные с мясом (курник)	100	12.9	6.5	31.4	236.1
	Итого за Завтрак	500	23.6	15.7	79.5	554.7
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.67	3.37	
	Итого за день	500	23.6	15.7	79.5	554.7
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-16к	Каша "Дружба"	200	5	5.9	24	168.9
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	15	1.1	0.1	7.4	35.2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	15	1	0.2	5.9	29.3
Пром.	Яблоко	120	0.5	0.5	11.8	53.3
	Итого за Завтрак	580	19.3	19.1	61.6	494.6
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6

	Процентное соотношение БЖУ	1	0.99	3.19	
	Итого за день	580	19.3	19.1	61.6
	Неделя 2 Вторник				
	Завтрак				
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14.1	5.8	4.4
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0.6	0.2	15.1
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	45	3.4	0.4	22.1
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1.7	0.3	9.9
	Итого за Завтрак	520	22.9	12	71.3
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.52	3.11
	Итого за день	520	22.9	12	71.3
	Неделя 2 Среда				
	Завтрак				
54-34з	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	60	1.7	4.3	6.2
54-12м	Плов с курицей	200	27.2	8.1	33.2
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	15	1.1	0.1	7.4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1.7	0.3	9.9
	Итого за Завтрак	500	32.2	12.8	76.5
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.4	2.38
	Итого за день	500	32.2	12.8	76.5
	Неделя 2 Четверг				
	Завтрак				
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	60	8.7	8.8	4.9
54-3соус	Соус красный основной	20	0.7	0.5	1.8
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	45	3.4	0.4	22.1
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1.7	0.3	9.9
	Итого за Завтрак	500	27.4	19.8	87.1
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.72	3.18
	Итого за день	500	27.4	19.8	87.1
	Неделя 2 Пятница				
	Завтрак				

54-2г	Макароны отварные с овощами	200	6.3	8.3	35.4	241
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
54-1в	Ватрушка творожная	85	14	17.5	25.5	315.1
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	15	1	0.2	5.9	29.3
	Итого за Завтрак	500	21.5	26.1	73.4	613.3