

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
	Неделя 1 Понедельник					
	Завтрак					
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	145	1.3	0.3	11.7	54.8
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0.2	5	25.6
	Итого за Завтрак	650	21.3	19	70.2	537.4
	Второй завтрак					
54-6о	Яйцо вареное	40	4.8	4	0.3	56.6
Пром.	Сок абрикосовый	160	0.8	0	20.3	84.5
	Итого за Второй завтрак	200	5.6	4	20.6	141.1
	Итого за день	850	26.9	23	90.8	678.5
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
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
	Итого за Завтрак	527	27.7	14.1	75.4	539.4
	Второй завтрак					
Пром.	Сок абрикосовый	250	1.3	0	31.8	132
	Итого за Второй завтрак	250	1.3	0	31.8	132
	Итого за день	777	29	14.1	107.2	671.4
	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					
54-1г	Макароны 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
	Итого за Завтрак	520	21	17.2	74.3	536.1
	Второй завтрак					
Пром.	Сок абрикосовый	250	1.3	0	31.8	132
	Итого за Второй завтрак	250	1.3	0	31.8	132
	Итого за день	770	22.3	17.2	106.1	668.1
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
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.	хлеб пшеничный йодированный	30	2.3	0.2	14.8	70.3

Пром.	Апельсин	150	1.4	0.3	12.2	56.7
	Итого за Завтрак	580	16.4	14.9	81	523.2
	Второй завтрак					
Пром.	Сок абрикосовый	250	1.3	0	31.8	132
	Итого за Второй завтрак	250	1.3	0	31.8	132
	Итого за день	830	17.7	14.9	112.8	655.2
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
54-9ж	Каша вязкая молочная овсяная	150	6.4	8.4	25.7	204.6
54-6о	Яйцо вареное	40	4.8	4	0.3	56.6
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	130	1	0.7	5.6	33.1
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Яблоко	120	0.5	0.5	11.8	53.3
	Итого за Завтрак	500	19.4	27.2	53.5	536.6
	Второй завтрак					
Пром.	Сок абрикосовый	250	1.3	0	31.8	132
	Итого за Второй завтрак	250	1.3	0	31.8	132
	Итого за день	750	20.7	27.2	85.3	668.6
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
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
	Итого за Завтрак	552	24.6	15.1	76.4	539
	Второй завтрак					
Пром.	Сок абрикосовый	250	1.3	0	31.8	132
	Итого за Второй завтрак	250	1.3	0	31.8	132
	Итого за день	802	25.9	15.1	108.2	671
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
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
	Итого за Завтрак	540	24.4	11.7	80.6	525.4
	Второй завтрак					
Пром.	Сок абрикосовый	250	1.3	0	31.8	132
	Итого за Второй завтрак	250	1.3	0	31.8	132
	Итого за день	790	25.7	11.7	112.4	657.4
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
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
	Итого за Завтрак	500	22.1	18	71.3	536
	Второй завтрак					
Пром.	Сок абрикосовый	250	1.3	0	31.8	132
	Итого за Второй завтрак	250	1.3	0	31.8	132
	Итого за день	750	23.4	18	103.1	668
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
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
	Итого за Завтрак	510	26.8	7.3	88.1	525
	Второй завтрак					
Пром.	Сок абрикосовый	250	1.3	0	31.8	132
	Итого за Второй завтрак	250	1.3	0	31.8	132
	Итого за день	760	28.1	7.3	119.9	657
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
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.	Банан	120	1.8	0.6	25.2	113.4
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Завтрак	545	30	10.3	81.5	539.7
	Второй завтрак					
Пром.	Сок абрикосовый	250	1.3	0	31.8	132
	Итого за Второй завтрак	250	1.3	0	31.8	132
	Итого за день	795	31.3	10.3	113.3	671.7