

Примерное десятидневное меню для обучающихся 1-4 классов (завтрак)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
НЕДЕЛЯ 1							
День 1							
Завтрак	Каша жидкая молочная рисовая	200	5,20	6,50	28,40	193,70	54-21к-2020
	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,50	4,40	0,00	53,70	54-1з-2020
	Масло сливочное (порциями)	10	0,10	8,20	0,10	74,80	54-19з-2020
	Батон	30	2,00	0,33	11,87	58,67	пром
	Какао с молоком	200	4,60	4,40	12,50	107,20	54-21гк-2020
	Фрукты свежие (яблоко/груша/банан/апельсин/мандарин)	150	0,6/0,6/2,25/1,35/1,2	0,6/0,45/0,3/0,3/0,3	14,7/16,35/32,7/12,5/11,25	70,5/63,0/142,5/54,0/49,5	пром
Итого за завтрак		605	16,0/16,0/17,65/16,75/16,6	24,43/24,28/24,13/24,13/24,13	67,57/69,22/85,57/65,37/64,12	558,57/551,07/630,57/542,07/537/57	
День 2							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,50	5,58	17,72	143,02	54-19к-2020
	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,50	4,40	0,00	53,70	54-1з-2020
	Масло сливочное (порциями)	10	0,10	8,20	0,10	74,80	54-19з-2020
	Батон	30	2,00	0,33	11,87	58,67	пром
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,30	0,00	6,70	27,90	54-3гн-2020
	Фрукты свежие (яблоко/груша/банан/апельсин/мандарин)	150	0,6/0,6/2,25/1,35/1,2	0,6/0,45/0,3/0,3/0,3	14,7/16,35/32,7/12,5/11,25	70,5/63,0/142,5/54,0/49,5	пром
Итого за завтрак		580	12,0/12,0/13,65/12,75/12,6	19,11/18,96/18,81/18,81/18,81	50,99/52,64/68,99/48,79/47,54	428,59/421,09/500,59/412,09/407,59	
День 3							
Завтрак	Картофельное пюре	200	4,13	8,00	26,27	194,40	54-11г-2020
	Курица отварная	60	19,30	1,40	0,70	92,90	54-21м-2020
	Батон	30	2,00	0,33	11,87	58,67	пром
	Сок фруктовый	200	0,18	0,40	16,20	72,00	пром
Итого за завтрак		490	25,61	10,13	55,04	417,97	
День 4							
Завтрак	Каша вязкая молочная овсяная	200	8,60	12,80	34,20	285,80	54-9к-2020
	Батон	30	2,00	0,33	11,87	58,67	пром
	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,5	11,2	91,2	54-23гн-2020
	Фрукты свежие (яблоко/груша/банан/апельсин/мандарин)	150	0,6/0,6/2,25/1,35/1,2	0,6/0,45/0,3/0,3/0,3	14,7/16,35/32,7/12,5/11,25	70,5/63,0/142,5/54,0/49,5	пром
Итого за завтрак		580	15,0/15,0/16,65/15,75/15,6	17,23/17,08/16,93/16,93/16,93	71,97/73,62/89,97/69,77/68,52	506,17/498,67/578,17/489,67/485,17	
День 5							
Завтрак	Запеканка из творога	150	25,6	16,1	25	347,8	54-1т-2020
	Молоко сгущенное	40	2,88	3,4	22,4	128	пром
	Батон	30	2,00	0,33	11,87	58,67	пром
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,30	0,00	6,70	27,90	54-3гн-2020
	Фрукты свежие (яблоко/груша/банан/апельсин/мандарин)	150	0,6/0,6/2,25/1,35/1,2	0,6/0,45/0,3/0,3/0,3	14,7/16,35/32,7/12,5/11,25	70,5/63,0/142,5/54,0/49,5	пром
Итого за завтрак		570	31,38/31,38/33,03/32,13/31,98	20,43/20,28/20,13/20,13/20,13	80,67/82,32/98,67/78,47/77,22	632,87/625,37/704,87/616,37/611,87	
НЕДЕЛЯ 2							
День 6							

Завтрак	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,50	11,70	43,50	313,20	54-7к-2020
	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,50	4,40	0,00	53,70	54-1з-2020
	Масло сливочное (порциями)	10	0,10	8,20	0,10	74,80	54-19з-2020
	Батон	30	2,00	0,33	11,87	58,67	пром
	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,5	11,2	91,2	54-23гн-2020
	Фрукты свежие (яблоко/груша/банан/апельсин/мандарин)	150	0,6/0,6/2,25/1,35/1,2	0,6/0,45/0,3/0,3/0,3	14,7/16,35/32,7/12,5/11,25	70,5/63,0/142,5/54,0/49,5	пром
Итого за завтрак		605	18,5/18,5/20,15/19,25/19,1	28,73/28,58/28,43/28,43/28,43	81,37/83,02/99,37/79,17/77,92	662,07/654,57/734,07/645,57/641,07	
День 7							
Завтрак	Каша жидкая молочная гречневая	200	7,10	6,70	23,80	184,40	54-20к-2020
	Йогурт	100	3,7	1,5	8,9	63	пром
	Батон	30	2,00	0,33	11,87	58,67	пром
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,30	0,00	6,70	27,90	54-3гн-2020
	Фрукты свежие (яблоко/груша/банан/апельсин/мандарин)	150	0,6/0,6/2,25/1,35/1,2	0,6/0,45/0,3/0,3/0,3	14,7/16,35/32,7/12,5/11,25	70,5/63,0/142,5/54,0/49,5	пром
	Итого за завтрак		680	13,7/13,7/15,35/14,45/14,3	9,13/8,98/8,83/8,83/8,83	65,97/67,62/83,97/63,77/62,52	404,47/396,97/476,47/387,97/383,47
День 8							
Завтрак	Плов с курицей	200	27,2	8,08	33,2	314,72	54-12м-2020
	Батон	30	2,00	0,33	11,87	58,67	пром
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,30	0,00	6,70	27,90	54-3гн-2020
	Фрукты свежие (яблоко/груша/банан/апельсин/мандарин)	150	0,6/0,6/2,25/1,35/1,2	0,6/0,45/0,3/0,3/0,3	14,7/16,35/32,7/12,5/11,25	70,5/63,0/142,5/54,0/49,5	пром
	Итого за завтрак		580	30,1/30,1/31,75/30,85/30,7	9,01/8,86/8,71/8,71/8,71	66,47/68,12/84,47/64,27/63,02	471,79/464,29/543,79/455,29/450,79
День 9							
Завтрак	Каша "Дружба"	200	5,00	6,90	23,90	178,00	54-16к-2020
	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,50	4,40	0,00	53,70	54-1з-2020
	Масло сливочное (порциями)	10	0,10	8,20	0,10	74,80	54-19з-2020
	Батон	30	2,00	0,33	11,87	58,67	пром
	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,5	11,2	91,2	54-23гн-2020
	Фрукты свежие (яблоко/груша/банан/апельсин/мандарин)	150	0,6/0,6/2,25/1,35/1,2	0,6/0,45/0,3/0,3/0,3	14,7/16,35/32,7/12,5/11,25	70,5/63,0/142,5/54,0/49,5	пром
	Итого за завтрак		605	15,0/15,0/16,65/15,75/15,6	23,93/23,78/23,63/23,63/23,63	61,77/63,42/79,77/59,57/58,32	526,87/519,37/598,87/510,37/505,87
День 10							
Завтрак	Макаронные отварные запеченные с сыром	200	10,53	9,60	38,13	280,80	54-3г-2020
	Батон	30	2,00	0,33	11,87	58,67	пром
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,30	0,00	6,70	27,90	54-3гн-2020
	Фрукты свежие (яблоко/груша/банан/апельсин/мандарин)	150	0,6/0,6/2,25/1,35/1,2	0,6/0,45/0,3/0,3/0,3	14,7/16,35/32,7/12,5/11,25	70,5/63,0/142,5/54,0/49,5	пром
	Итого за завтрак		580	13,43/13,43/15,08/14,18/14,03	10,53/10,38/10,23/10,23/10,23	71,4/73,05/89,40/69,20/67,95	437,87/430,37/509,87/421,37/416,87