

*Кузнецова Е.Г.*  
 29.08.2024г.

### Единое меню 1-4 классы завтрак (сезон осень-зима)

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	<b>Неделя 1 Понедельник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
54-20к	Каша жидкая молочная гречневая	200	7.1	5.8	26.7	187.3
20	витаминный напиток "Витошка"	200	0	0	17.7	70.6
Пром.	Апельсин	200	1.8	0.4	16.2	75.6
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	хлеб ржано-пшеничный йодированный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>700</b>	<b>18.4</b>	<b>11.5</b>	<b>98.5</b>	<b>570.9</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>700</b>	<b>18.4</b>	<b>11.5</b>	<b>98.5</b>	<b>570.9</b>
	<b>Неделя 1 Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-13з	Салат из свеклы отварной	80	1.1	3.6	6.1	60.9
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4
54-5м	Котлета из курицы	90	17.2	3.9	12	151.8
54-3соус	Соус красный основной	30	1	0.7	2.7	21.2
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>710</b>	<b>28.4</b>	<b>14.7</b>	<b>94.9</b>	<b>624.7</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>710</b>	<b>28.4</b>	<b>14.7</b>	<b>94.9</b>	<b>624.7</b>
	<b>Неделя 1 Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1г	Запеканка из творога	150	29.7	10.7	21.6	301.3
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	250	1.9	1.4	10.8	63.7
Пром.	Джем из абрикосов	25	0.1	0	18	72.4
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>600</b>	<b>37.5</b>	<b>13.3</b>	<b>94.2</b>	<b>646</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>600</b>	<b>37.5</b>	<b>13.3</b>	<b>94.2</b>	<b>646</b>
	<b>Неделя 1 Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-7з	Салат из белокочанной капусты	80	2	8.1	8.3	114.4

54-1р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	90	12,5	6,7	5,7	132,5
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Итого за Завтрак		580	24,6	20,3	93,3	653,7
Итого за день		580	24,6	20,3	93,3	653,7
Неделя 1 Пятница						
Завтрак						
54-1з	Салат из моркови и яблок	80	0,7	8,1	5,7	99
54-1г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
54-7м	Шницель из говядины	90	16,4	15,7	14,8	265,7
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,4	35,2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	15	1	0,2	5,9	29,3
Итого за Завтрак		550	26,2	32,3	64,8	654,6
Итого за день		550	26,2	32,3	64,8	654,6
Неделя 2 Понедельник						
Завтрак						
54-6к	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,3	10,1	37,6	274,9
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Банан	100	1,5	0,5	21	94,5
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Итого за Завтрак		560	18,8	14,7	97,8	598,8
Итого за день		560	18,8	14,7	97,8	598,8
Неделя 2 Вторник						
Завтрак						
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7
54-25м	Курпича тушеная с морковью	100	14,1	5,8	4,4	126,4
20	витаминный напиток "Витошка"	200	0	0	17,7	70,6
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2
Итого за Завтрак		635	28,7	13,4	105,7	658,8
Итого за день		635	28,7	13,4	105,7	658,8
Неделя 2 Среда						
Завтрак						
54-7з	Салат из белокочанной капусты	80	2	8,1	8,3	114,4
54-6г	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5
54-5м	Котлета из курицы	90	17,2	3,9	12	151,8
54-5оуе	Соус молочный натуральный	30	1,1	2,2	2,9	35,7
54-45гн	Чай с сахаром	200	0,1	0	5,2	21,4
Пром.	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,4	35,2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	15	1	0,2	5,9	29,3
Пром.	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	37,8
Итого за Завтрак		680	27	19,5	86,2	629,1
Итого за день		680	27	19,5	86,2	629,1
Неделя 2 Четверг						
Завтрак						

54-10г	Картофель отварной в молоке	150	4.5	5.5	26.5	173.7
54-14р	Котлета рыбная любительская (минтай)	100	12.8	4.1	6.1	112.3
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1.7	0.3	9.9	48.9
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>520</b>	<b>26.3</b>	<b>13.2</b>	<b>75.8</b>	<b>526.4</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>520</b>	<b>26.3</b>	<b>13.2</b>	<b>75.8</b>	<b>526.4</b>
	<b>Неделя 2 Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1г	Запеканка из творога	150	29.7	10.7	21.6	301.3
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1.7	0.3	9.9	48.9
Пром.	Джем из абрикосов	20	0.1	0	14.4	57.9
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>540</b>	<b>38</b>	<b>13</b>	<b>97.6</b>	<b>659</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>540</b>	<b>38</b>	<b>13</b>	<b>97.6</b>	<b>659</b>