

Основное меню 1-4 класс (7-11 лет)

Рацион: 1-4 класс (7-11 лет)

Неделя: 1

День: Понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Овощи натуральные свежие	60	0,5	0,1	1,5	8,4	71,01
	Каша рассыпчатая пшеничная с	150/10	9,7	8,4	42,1	272,2	171
	Мясо тушеное (курица)	45/45	16,3	5,8	3,3	130,9	256
	Хлеб пшеничный	36	2,7	0,3	17,7	84,6	299,01
	Соки овощные, фруктовые и	190	0,6	0,2	22,4	98,8	389
Итого за Завтрак		536	29,8	14,8	87	594,9	
Итого за день		536	29,8	14,8	87	594,9	

Рацион: 1-4 класс (7-11 лет)

Неделя: 1

День: Вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Сыр (порциями)	15	4,2	2,2		37,5	15
	Яйца вареные	40	5,1	4,6	0,3	62,8	209
	Каша вязкая молочная из	150/10	6,9	10,7	31,8	252,1	173
	Хлеб пшеничный	32	2,4	0,3	15,7	75,2	299,01
	Какао с молоком	200	3,9	3,8	25,1	151,4	382
	Яблоки свежие	125	0,5	0,5	12,3	58,8	500,03
Итого за Завтрак		572	23	22,1	85,2	637,8	
Итого за день		572	23	22,1	85,2	637,8	

Рацион: 1-4 класс (7-11 лет)

Неделя: 1

День: Среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Овощи натуральные свежие	60	0,7	0,1	2,3	14,4	71
	Картофельное пюре с маслом	150/10	3,1	10	21,4	188,1	128
	Оладьи из печени	80	13,9	13,8	9,6	218,8	282
	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82,3	299,01
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,3		28,2	115,2	349
Итого за Завтрак		525	20,7	24,2	78,7	618,8	
Итого за день		525	20,7	24,2	78,7	618,8	

Рацион: 1-4 класс (7-11 лет)

Неделя: 1

День: Четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Икра кабачковая	80	1,5	7,1	6,2	95,2	1,01
	Макароны отварные с овощами	100/25	4,4	5,5	27,4	177,2	205
	Котлета рыбная (горбуша)	90	16,8	6,8	8,5	162,2	234,03
	Хлеб пшеничный	31	2,4	0,2	15,3	72,9	299,01
	Кисель из апельсинов или	200	0,5	0,1	34,3	142,6	356
	Печенье	30	2,3	2,7	21,3	118,8	475
Итого за Завтрак		556	27,9	22,4	113	768,9	
Итого за день		556	27,9	22,4	113	768,9	

Рацион: 1-4 класс (7-11 лет)

Неделя: 1

День: Пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша "Дружба"	200/10	5,3	7,7	26,3	196,2	3,01
	Пудинг из творога (запеченный)	80/20	15,3	16,7	35,1	355,7	222
	Хлеб пшеничный	26	2	0,2	12,8	61,1	299,01
	Кофейный напиток с молоком I	200	3,2	3,4	28,2	156,7	379
Итого за Завтрак		526	25,8	28	102,4	769,7	
Итого за день		526	25,8	28	102,4	769,7	

Рацион: 1-4 класс (7-11 лет)

Неделя: 2

День: Понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Овощи натуральные свежие	60	0,5	0,1	1,5	8,4	71,01
	Каша рассыпчатая гречневая с	150/10	9	10,1	40,6	289,6	171
	Мясо тушеное (курица)	50/50	18,1	6,4	3,6	145,4	256
	Хлеб пшеничный	49	3,7	0,4	24,1	115,2	299,01
	Чай с лимоном	222	0,1		15,2	62,2	377
Итого за Завтрак		591	31,4	17	85	620,8	
Итого за день		591	31,4	17	85	620,8	

Рацион: 1-4 класс (7-11 лет)

Неделя: 2

День: Вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Сыр (порциями)	15	4,2	2,2		37,5	15
	Яйца вареные	40	5,1	4,6	0,3	62,8	209
	Каша жидкая из манной крупы	200/10	6,2	11,3	32,7	258,1	181
	Хлеб пшеничный	43	3,3	0,3	21,2	101,1	299,01
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,3		28,2	115,2	349
	Яблоки свежие	150	0,6	0,6	14,7	70,5	500,03
Итого за Завтрак		658	19,7	19	97,1	645,2	
Итого за день		658	19,7	19	97,1	645,2	

Рацион: 1-4 класс (7-11 лет)

Неделя: 2

День: Среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Овощи натуральные свежие	80	0,9	0,2	3	19,2	71
	Макароньы отварные с овощами	100/25	4,4	5,5	27,4	177,2	205
	Котлеты,биточки,шницели	90	17,1	13,6	14,4	249,3	268,02
	Хлеб пшеничный	26	2	0,2	12,8	61,1	299,01
	Соки овощные, фруктовые и	200	0,6	0,2	23,6	104	389
Итого за Завтрак		521	25	19,7	81,2	610,8	
Итого за день		521	25	19,7	81,2	610,8	

Рацион: 1-4 класс (7-11 лет)

Неделя: 2

День: Четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Салат из белокачанной капусты	70	1,1	3,6	6,3	62,8	45
	Картофельное пюре с маслом	150/10	3,1	10	21,4	188,1	128
	Котлета рыбная(филе минтая)	90	14	3,7	8,5	123,3	234,02
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	94	299,01
	Чай с сахаром	200			15	59,9	376
Итого за Завтрак		550	21,2	17,6	70,9	528,1	
Итого за день		550	21,2	17,6	70,9	528,1	

Рацион: 1-4 класс (7-11 лет)

Неделя: 2

День: Пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша вязкая молочная из	150/10	4,6	8,7	33	229,6	174
	Пудинг из творога (запеченный)	80/20	15,3	16,7	35,1	355,7	222
	Хлеб пшеничный	21	1,6	0,2	10,3	49,4	299,01
	Чай с лимоном	222	0,1		15,2	62,2	377
	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	500,03
Итого за Завтрак		603	22	26	103,4	743,9	
Итого за день		603	22	26	103,4	743,9	
Итого за период		5 638	246,5	210,8	903,9	6538,9	
Среднее значение за период			24,7	21,1	90,4	653,9	