

## 1-4 класс

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	25	5.8	7.4	0	89.6
54-6к	Каша вязкая молочная пшеничная	180	7.5	9.1	33.9	247.4
54-6о	Яйцо вареное	90	10.7	9.1	0.6	127.2
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
Пром.	Апельсин	125	1.1	0.3	10.1	47.3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>640</b>	<b>31.1</b>	<b>29.6</b>	<b>63.8</b>	<b>646.1</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>640</b>	<b>31.1</b>	<b>29.6</b>	<b>63.8</b>	<b>646.1</b>
	<b>Неделя 1 Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	100	5.5	4.2	24	155.8
54-2м	Гуляш из говядины	70	11.9	11.6	2.7	162.5
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6
Пром.	Банан	145	2.2	0.7	30.5	137
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>575</b>	<b>24.4</b>	<b>17.1</b>	<b>96.6</b>	<b>637.5</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>575</b>	<b>24.4</b>	<b>17.1</b>	<b>96.6</b>	<b>637.5</b>
	<b>Неделя 1 Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1г	Макароны отварные	100	3.5	3.3	21.9	131.2
54-4м	Котлета из говядины	70	12.8	12.2	11.5	206.7
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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>510</b>	<b>20.2</b>	<b>16.2</b>	<b>82.7</b>	<b>557.1</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>510</b>	<b>20.2</b>	<b>16.2</b>	<b>82.7</b>	<b>557.1</b>
	<b>Неделя 1 Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-6г	Рис отварной	160	3.8	5.1	38.9	217.1
54-6м	Биточек из говядины	90	16.4	15.7	14.8	265.7
54-25хн	Кисель из клюквы	200	0.1	0	14	56.8
Пром.	Апельсин	130	1.2	0.3	10.5	49.1
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>610</b>	<b>23.8</b>	<b>21.3</b>	<b>93</b>	<b>659</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>610</b>	<b>23.8</b>	<b>21.3</b>	<b>93</b>	<b>659</b>
	<b>Неделя 1 Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	25	5.8	7.4	0	89.6
54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	180	7.7	10.1	30.9	245.6
54-6о	Яйцо вареное	90	10.7	9.1	0.6	127.2
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9

Пром.	Хлеб ржаной	10	0.7	0.1	3.3	17.1
Пром.	Банан	145	2.2	0.7	30.5	137
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>650</b>	<b>28.7</b>	<b>28.5</b>	<b>73.9</b>	<b>667.4</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>650</b>	<b>28.7</b>	<b>28.5</b>	<b>73.9</b>	<b>667.4</b>
	<b>Неделя 2 Понедельник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1г	Макароны отварные	100	3.5	3.3	21.9	131.2
54-1м	Бефстроганов из отварной говядины	80	12	12.4	1.9	167.4
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Банан	170	2.6	0.9	35.7	160.7
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>580</b>	<b>20.6</b>	<b>16.9</b>	<b>80.9</b>	<b>557.5</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>580</b>	<b>20.6</b>	<b>16.9</b>	<b>80.9</b>	<b>557.5</b>
	<b>Неделя 2 Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-27м	Капуста тушеная с мясом птицы	150	12.6	6.2	7.8	137.2
54-25хн	Кисель из клюквы	200	0.1	0	14	56.8
Пром.	Банан	260	3.9	1.3	54.6	245.7
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>650</b>	<b>19.6</b>	<b>7.8</b>	<b>96.1</b>	<b>533.5</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>650</b>	<b>19.6</b>	<b>7.8</b>	<b>96.1</b>	<b>533.5</b>
	<b>Неделя 2 Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	130	7.1	5.5	31.1	202.5
54-4м	Котлета из говядины	65	11.9	11.3	10.7	191.9
54-32хн	Компот из свежих яблок	150	0.1	0.1	7.4	31.2
Пром.	Яблоко	125	0.5	0.5	12.3	55.5
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>21.9</b>	<b>17.6</b>	<b>76.3</b>	<b>551.4</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>500</b>	<b>21.9</b>	<b>17.6</b>	<b>76.3</b>	<b>551.4</b>
	<b>Неделя 2 Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-12м	Плов с курицей	200	27.2	8.1	33.2	314.6
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>540</b>	<b>32.2</b>	<b>8.9</b>	<b>93.7</b>	<b>583.9</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>540</b>	<b>32.2</b>	<b>8.9</b>	<b>93.7</b>	<b>583.9</b>
	<b>Неделя 2 Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-21г	Горошница	100	9.6	0.9	22.5	136.6
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13.9	7.4	6.3	147.3
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.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Банан	200	3	1	42	189
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>620</b>	<b>30.6</b>	<b>10.3</b>	<b>98</b>	<b>608</b>

	<b>Итого за день</b>	<b>620</b>	<b>30.6</b>	<b>10.3</b>	<b>98</b>	<b>608</b>
--	----------------------	------------	-------------	-------------	-----------	------------