

Меню бесплатного горячего питания обучающихся 1-4 классов (завтрак)

Возрастная категория:от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся:Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 1 Понедельник					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	200	5.3	5.4	28.7	184.5
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	3	13.4
Пром.	Пряник	50	3	2.4	37.5	183
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Завтрак	500	15.4	14	84	522.9
	Итого за день	500	15.4	14	84	522.9
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
54-2з	Огурец в нарезке	60	0.5	0.1	1.5	8.5
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4
54-18м	Печень говяжья по-строгановски	90	15.1	14.3	6	212.9
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	2.8	12.3
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	Итого за Завтрак	550	22.7	20.1	54.7	490.3
	Итого за день	550	22.7	20.1	54.7	490.3
	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					
54-27к	Каша жидкая молочная манная	200	5.3	5.7	23.5	167
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	8.9	85.9
Пром.	Банан	160	2.4	0.8	33.6	151.2
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Завтрак	590	14.7	10.2	80.8	474.4
	Итого за день	590	14.7	10.2	80.8	474.4
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
54-11з	Салат из моркови и яблок	60	0.5	6.1	4.3	74.3
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-6м	Биточек из говядины	90	16.4	15.7	14.8	265.7
54-3соус	Соус красный основной	50	1.1	1.1	4.3	31.7
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	5	36.4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Завтрак	580	27.2	29.1	76	675.2
	Итого за день	580	27.2	29.1	76	675.2
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
54-8г	Капуста тушеная	150	3.6	4.5	14.6	113.5
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	90	11.1	11.8	10.9	194.1

54-5соус	Соус молочный натуральный	30	1.1	2.2	2.9	35.7
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	7.6	71.4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Завтрак	500	22	21.6	50.8	485
	Итого за день	500	22	21.6	50.8	485
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-22к	Каша жидкая молочная овсяная	200	6.8	7.4	24.6	192.7
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	3	13.4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Печенье	40	3	3.9	29.8	166.3
	Итого за Завтрак	500	19.3	20.5	72.2	550.2
	Итого за день	500	19.3	20.5	72.2	550.2
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6.1	5.8	81.5
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	90	12.5	6.7	5.6	132.4
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	8.9	85.9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Завтрак	530	23.6	21.8	54.9	509.5
	Итого за день	530	23.6	21.8	54.9	509.5
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
54-16з	Винегрет с растительным маслом	60	0.7	5.4	4	67.1
54-12м	Плов с курицей	200	27.3	6.5	33.3	300.4
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	2.8	12.3
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Завтрак	500	31.2	12.2	59.8	473.6
	Итого за день	500	31.2	12.2	59.8	473.6
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-16к	Каша "Дружба"	210	5.2	6.2	25.2	177.4
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	7.6	71.4
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого за Завтрак	500	20.7	18.5	62.3	496.9
	Итого за день	500	20.7	18.5	62.3	496.9
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
54-1т	Запеканка из творога	150	29.7	10.7	17.1	283.1
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	5	36.4
Пром.	Повидло абрикосовое	20	0.1	0	12.8	51.4
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9

Пром.	Яблоко	150	0.6	0.6	14.7	66.6
	Итого за Завтрак	540	33.5	12.6	59.4	484.4
	Итого за день	540	33.5	12.6	59.4	484.4

Средние показатели за период

Прием пищи	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Завтрак	529	23	18.1	65.5	516.2
Среднее значение за период	529	23	18.1	65.5	516.2