



ПРИМЕРНОЕ 10 дневное МЕНЮ
Для учащихся 1-4 класс завтраки 105 рублей /зима/

Рацион: 1-4 класс завтраки

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Кукуруза консервированная	20	2	1	12	65	13 026
	Котлета из свинины	100	13	26	14	335	13 062,01
	Каша гречневая	150	5	5	21	150	13 165,01
	Напиток витаминизированный	200			5	20	13 018
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2		14	71	13 016
Итого за Завтрак		500	22	32	66	641	
Итого за день		500	22	32	66	641	

Рацион: 1-4 класс завтраки

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Йогурт	125	6	4	4	85	
	Запеканка из творога	150	27	18	24	376	13 144
	Молоко, сгущенное с сахаром	20	1	2	11	66	13 100
	Кофейный напиток	200	2	2	24	122	13 043
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2		14	71	13 016
Итого за Завтрак		525	38	26	77	720	
Итого за день		525	38	26	77	720	

Рацион: 1-4 класс завтраки

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Огурец соленый	20				3	13 190
	Тефтели из горбуши	100	15	11	13	213	13 091
	Картофельное пюре	150	3	6	22	152	13 170
	Чай с сахаром и лимоном	225			15	64	13 029
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2		14	71	13 016
Итого за Завтрак		525	20	17	64	503	
Итого за день		525	20	17	64	503	

Рацион: 1-4 класс завтраки

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Зеленый горошек консервированный	20	1		1	8	1
	Кура отварная	100	26	26		343	13 041
	Макароны отварные	150	6	5	36	210	13 158
	Кисель витаминизированный	200			18	72	13 037
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2		14	71	13 016
Итого за Завтрак		500	35	31	69	704	

Итого за день	500	35	31	69	704	
---------------	-----	----	----	----	-----	--

Рацион: 1-4 класс завтраки

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углевод ы		
Завтрак	Яблоко	100			10	47	13 188
	Плов из свинины	80/180	23	52	48	751	13 066,02
	Напиток из плодов шиповника	200			24	102	13 047
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2		14	71	13 016
Итого за Завтрак		590	25	52	96	971	
Итого за день		590	25	52	96	971	

(лист 6)

Рацион: 1-4 класс завтраки

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углевод ы		
Завтрак	Кукуруза консервированная	20	2	1	12	65	13 026
	Поджарка из свинины	70/30	16	49	5	520	13 058,01
	Макароны отварные	150	6	5	36	210	13 158
	Чай с сахаром	215			15	63	13 022
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2		14	71	13 016
Итого за Завтрак		515	26	55	82	929	
Итого за день		515	26	55	82	929	

(лист 7)

Рацион: 1-4 класс завтраки

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углевод ы		
Завтрак	Йогурт	125	6	4	4	85	
	Каша пшеничная молочная	200	8	5	37	84	99
	Масло сливочное	5		4		33	13 099
	Какао с молоком	200	4	3	25	146	13 030
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2		14	71	13 016
Итого за Завтрак		560	20	16	80	419	
Итого за день		560	20	16	80	419	

Рацион: 1-4 класс завтраки

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углевод ы		
Завтрак	Огурец соленый	20				3	13 190
	Гуляш из свинины	70/50	15	39	3	423	13 055,04
	Рис отварной	150	4	5	40	219	13 161
	Кисель витаминизированный	200			18	72	13 037
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2		14	71	13 016
Итого за Завтрак		520	21	44	75	788	
Итого за день		520	21	44	75	788	

Рацион: 1-4 класс завтраки

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углевод ы		
Завтрак	Зеленый горошек консервированный	20	1		1	8	1

Котлета из курицы	100	16	19	11	275	13 078
Картофельное пюре	150	3	6	22	152	13 170
Напиток из плодов шиповника	200			24	102	13 047
Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2		14	71	13 016
Итого за Завтрак	500	22	25	72	608	
Итого за день	500	22	25	72	608	

Рацион: 1-4 класс завтраки

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Яйцо вареное	40	5	5		63	13 040,01
	Котлета из горбуши	100	16	13	14	230	13 090
	Рис с овощами	150	5	9	41	261	13 162
	Напиток витаминизированный	200			5	20	13 018
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2		14	71	13 016
Итого за Завтрак		520	28	27	74	645	
Итого за день		520	28	27	74	645	
Итого за период		5 255	257	325	755	6928	
Среднее значение за период			25,7	32,5	75,5	692,8	