

примерное циклическое 10-и дневное меню для 1-4 кл

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 1 Понедельник					
	Завтрак					
54-2г	Макароны отварные с овощами	200	6.3	8.3	35.4	241
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	19.8	97.8
Пром.	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	35
	Итого за Завтрак	550	15.1	12.6	75.2	474.2
	Итого за день	550	15.1	12.6	75.2	474.2
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
54-17м	Запеканка картофельная с печенью	250	28.7	13.8	40.2	399.9
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	19.8	97.8
	Итого за Завтрак	500	32.5	14.4	79.8	578.7
	Итого за день	500	32.5	14.4	79.8	578.7
	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					
54-11м	Плов из отварной говядины	250	19.1	18.4	48.2	435.3
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	хлеб ржано-пшеничный йодированный	50	3.3	0.6	19.8	97.8
	Итого за Завтрак	500	22.6	19	74.4	559.9
	Итого за день	500	22.6	19	74.4	559.9
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
54-14к	Каша вязкая молочная пшеничная с изюмом	200	8	8.8	42.5	281.4
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	70	4.6	0.8	27.7	136.9
	Итого за Завтрак	570	13.2	10.1	86.6	490.6
	Итого за день	570	13.2	10.1	86.6	490.6
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
54-11г	Картофельное пюре	200	4.1	7.1	26.4	185.8
54-9р	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	90	17.1	19.8	5	266.1
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	19.8	97.8
	Итого за Завтрак	540	24.7	27.6	61.1	591.3
	Итого за день	540	24.7	27.6	61.1	591.3
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7

П/Ф	Котлеты Домашние	70	9.1	7.2	5.5	122.5
54-5соус	Соус молочный натуральный	50	1.8	3.7	4.8	59.6
54-45гн	Чай с сахаром	180	0.1	0	4.7	19.2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	19.8	97.8
	Итого за Завтрак	500	22.5	17.8	70.7	532.8
	Итого за день	500	22.5	17.8	70.7	532.8
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
54-1г	Запеканка из творога	200	39.5	14.2	28.9	401.7
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	180	0.2	0	6	25.1
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
Пром.	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	35
	Итого за Завтрак	510	42.5	14.8	54.3	520.5
	Итого за день	510	42.5	14.8	54.3	520.5
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
54-14з	Салат из свеклы с курагой и изюмом	70	1.2	3.8	11.6	85.6
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	90	13	13.2	7.3	199.7
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	180	1.4	1	7.7	45.8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
	Итого за Завтрак	520	22.9	23.3	71.3	586.6
	Итого за день	520	22.9	23.3	71.3	586.6
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
54-3к	Каша вязкая молочная кукурузная с курагой	200	7.4	8.8	46.4	293.8
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	180	0.4	0	17.8	72.9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Итого за Завтрак	510	10.2	9.6	85.9	469.8
	Итого за день	510	10.2	9.6	85.9	469.8
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
54-26м	Запеканка картофельная с говядиной	150	17.7	17.4	19.8	306.5
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	19.8	97.8
	Итого за Завтрак	500	21.6	18.4	55.8	475.5
	Итого за день	500	21.6	18.4	55.8	475.5