

# 1-4 класс завтрак

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>                 |            |             |             |              |              |
| 54-6к       | Каша вязкая молочная пшеничная | 200        | 8.3         | 10.1        | 37.6         | 274.9        |
| 54-6о       | Яйцо вареное                   | 40         | 4.8         | 4           | 0.3          | 56.6         |
| 54-21гн     | Какао с молоком                | 250        | 5.9         | 4.4         | 15.6         | 125.5        |
| Пром.       | Апельсин                       | 150        | 1.4         | 0.3         | 12.2         | 56.7         |
| Пром.       | Хлеб ржаной                    | 15         | 1           | 0.2         | 5            | 25.6         |
|             | <b>Итого за Завтрак</b>        | <b>655</b> | <b>21.4</b> | <b>19</b>   | <b>70.7</b>  | <b>539.3</b> |
|             | <b>Второй завтрак</b>          |            |             |             |              |              |
| 54-6о       | Яйцо вареное                   | 40         | 4.8         | 4           | 0.3          | 56.6         |
| Пром.       | Сок абрикосовый                | 160        | 0.8         | 0           | 20.3         | 84.5         |
|             | <b>Итого за Второй завтрак</b> | <b>200</b> | <b>5.6</b>  | <b>4</b>    | <b>20.6</b>  | <b>141.1</b> |
|             | <b>Итого за день</b>           | <b>855</b> | <b>27</b>   | <b>23</b>   | <b>91.3</b>  | <b>680.4</b> |
|             | <b>Неделя 1 Вторник</b>        |            |             |             |              |              |
|             | <b>Завтрак</b>                 |            |             |             |              |              |
| 51          | Гуляш из мяса кур              | 87         | 17.5        | 9           | 0.8          | 153.7        |
| 54-4г       | Каша гречневая рассыпчатая     | 100        | 5.5         | 4.2         | 24           | 155.8        |
| 54-32хн     | Компот из свежих яблок         | 200        | 0.2         | 0.1         | 9.9          | 41.6         |
| Пром.       | Банан                          | 100        | 1.5         | 0.5         | 21           | 94.5         |
| Пром.       | хлеб пшеничный йодированный    | 40         | 3           | 0.3         | 19.7         | 93.8         |
|             | <b>Итого за Завтрак</b>        | <b>527</b> | <b>27.7</b> | <b>14.1</b> | <b>75.4</b>  | <b>539.4</b> |
|             | <b>Второй завтрак</b>          |            |             |             |              |              |
| Пром.       | Сок абрикосовый                | 250        | 1.3         | 0           | 31.8         | 132          |
|             | <b>Итого за Второй завтрак</b> | <b>250</b> | <b>1.3</b>  | <b>0</b>    | <b>31.8</b>  | <b>132</b>   |
|             | <b>Итого за день</b>           | <b>777</b> | <b>29</b>   | <b>14.1</b> | <b>107.2</b> | <b>671.4</b> |
|             | <b>Неделя 1 Среда</b>          |            |             |             |              |              |
|             | <b>Завтрак</b>                 |            |             |             |              |              |
| 54-1г       | Макароны отварные              | 100        | 3.5         | 3.3         | 21.9         | 131.2        |
| 54-2м       | Гуляш из говядины              | 80         | 13.6        | 13.2        | 3.1          | 185.7        |
| 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>520</b> | <b>21</b>   | <b>17.2</b> | <b>74.3</b>  | <b>536.1</b> |
|             | <b>Второй завтрак</b>          |            |             |             |              |              |
| Пром.       | Сок абрикосовый                | 250        | 1.3         | 0           | 31.8         | 132          |
|             | <b>Итого за Второй завтрак</b> | <b>250</b> | <b>1.3</b>  | <b>0</b>    | <b>31.8</b>  | <b>132</b>   |
|             | <b>Итого за день</b>           | <b>770</b> | <b>22.3</b> | <b>17.2</b> | <b>106.1</b> | <b>668.1</b> |
|             | <b>Неделя 1 Четверг</b>        |            |             |             |              |              |
|             | <b>Завтрак</b>                 |            |             |             |              |              |
| 54-26г      | Рис с овощами                  | 150        | 3.2         | 5.7         | 26           | 167.8        |
| 54-6м       | Биточек из говядины            | 50         | 9.1         | 8.7         | 8.2          | 147.6        |
| 54-35хн     | Компот из смеси сухофруктов    | 200        | 0.4         | 0           | 19.8         | 80.8         |
| Пром.       | Апельсин                       | 150        | 1.4         | 0.3         | 12.2         | 56.7         |

|         |                                |            |             |             |              |              |
|---------|--------------------------------|------------|-------------|-------------|--------------|--------------|
| Пром.   | хлеб пшеничный йодированный    | 30         | 2.3         | 0.2         | 14.8         | 70.3         |
|         | <b>Итого за Завтрак</b>        | <b>580</b> | <b>16.4</b> | <b>14.9</b> | <b>81</b>    | <b>523.2</b> |
|         | <b>Второй завтрак</b>          |            |             |             |              |              |
| Пром.   | Сок абрикосовый                | 250        | 1.3         | 0           | 31.8         | 132          |
|         | <b>Итого за Второй завтрак</b> | <b>250</b> | <b>1.3</b>  | <b>0</b>    | <b>31.8</b>  | <b>132</b>   |
|         | <b>Итого за день</b>           | <b>830</b> | <b>17.7</b> | <b>14.9</b> | <b>112.8</b> | <b>655.2</b> |
|         | <b>Неделя 1 Пятница</b>        |            |             |             |              |              |
|         | <b>Завтрак</b>                 |            |             |             |              |              |
| 53-19з  | Масло сливочное (порциями)     | 10         | 0.1         | 7.3         | 0.1          | 66.1         |
| 54-1з   | Сыр твердых сортов в нарезке   | 23         | 5.3         | 6.8         | 0            | 82.4         |
| 54-9ж   | Каша вязкая молочная овсяная   | 100        | 4.3         | 5.6         | 17.1         | 136.4        |
| 54-6о   | Яйцо вареное                   | 40         | 4.8         | 4           | 0.3          | 56.6         |
| 54-4гн  | Чай с молоком и сахаром        | 150        | 1.2         | 0.9         | 6.5          | 38.2         |
| Пром.   | Хлеб ржаной                    | 60         | 4           | 0.7         | 20           | 102.5        |
| Пром.   | Яблоко                         | 120        | 0.5         | 0.5         | 11.8         | 53.3         |
|         | <b>Итого за Завтрак</b>        | <b>503</b> | <b>20.2</b> | <b>25.8</b> | <b>55.8</b>  | <b>535.5</b> |
|         | <b>Второй завтрак</b>          |            |             |             |              |              |
| Пром.   | Сок абрикосовый                | 250        | 1.3         | 0           | 31.8         | 132          |
|         | <b>Итого за Второй завтрак</b> | <b>250</b> | <b>1.3</b>  | <b>0</b>    | <b>31.8</b>  | <b>132</b>   |
|         | <b>Итого за день</b>           | <b>753</b> | <b>21.5</b> | <b>25.8</b> | <b>87.6</b>  | <b>667.5</b> |
|         | <b>Неделя 2 Понедельник</b>    |            |             |             |              |              |
|         | <b>Завтрак</b>                 |            |             |             |              |              |
| 54-1г   | Макароны отварные              | 100        | 3.5         | 3.3         | 21.9         | 131.2        |
| 50      | бефстроганов из мяса кур       | 72         | 16.3        | 10.7        | 1.6          | 167.8        |
| 54-3гн  | Чай с лимоном и сахаром        | 200        | 0.2         | 0.1         | 6.6          | 27.9         |
| Пром.   | Банан                          | 150        | 2.3         | 0.8         | 31.5         | 141.8        |
| Пром.   | Хлеб пшеничный                 | 30         | 2.3         | 0.2         | 14.8         | 70.3         |
|         | <b>Итого за Завтрак</b>        | <b>552</b> | <b>24.6</b> | <b>15.1</b> | <b>76.4</b>  | <b>539</b>   |
|         | <b>Второй завтрак</b>          |            |             |             |              |              |
| Пром.   | Сок абрикосовый                | 250        | 1.3         | 0           | 31.8         | 132          |
|         | <b>Итого за Второй завтрак</b> | <b>250</b> | <b>1.3</b>  | <b>0</b>    | <b>31.8</b>  | <b>132</b>   |
|         | <b>Итого за день</b>           | <b>802</b> | <b>25.9</b> | <b>15.1</b> | <b>108.2</b> | <b>671</b>   |
|         | <b>Неделя 2 Вторник</b>        |            |             |             |              |              |
|         | <b>Завтрак</b>                 |            |             |             |              |              |
| 54-6о   | Яйцо вареное                   | 40         | 4.8         | 4           | 0.3          | 56.6         |
| 54-15м  | Плов из булгура с курицей      | 160        | 15.8        | 7           | 31           | 249.8        |
| 54-35хн | Компот из смеси сухофруктов    | 200        | 0.4         | 0           | 19.8         | 80.8         |
| Пром.   | Хлеб пшеничный                 | 40         | 3           | 0.3         | 19.7         | 93.8         |
| Пром.   | Яблоко                         | 100        | 0.4         | 0.4         | 9.8          | 44.4         |
|         | <b>Итого за Завтрак</b>        | <b>540</b> | <b>24.4</b> | <b>11.7</b> | <b>80.6</b>  | <b>525.4</b> |
|         | <b>Второй завтрак</b>          |            |             |             |              |              |
| Пром.   | Сок абрикосовый                | 250        | 1.3         | 0           | 31.8         | 132          |
|         | <b>Итого за Второй завтрак</b> | <b>250</b> | <b>1.3</b>  | <b>0</b>    | <b>31.8</b>  | <b>132</b>   |
|         | <b>Итого за день</b>           | <b>790</b> | <b>25.7</b> | <b>11.7</b> | <b>112.4</b> | <b>657.4</b> |
|         | <b>Неделя 2 Среда</b>          |            |             |             |              |              |
|         | <b>Завтрак</b>                 |            |             |             |              |              |
| 54-4г   | Каша гречневая рассыпчатая     | 100        | 5.5         | 4.2         | 24           | 155.8        |
| 54-4м   | Котлета из говядины            | 75         | 13.7        | 13          | 12.3         | 221.4        |
| 54-32хн | Компот из свежих яблок         | 180        | 0.1         | 0.1         | 8.9          | 37.4         |

|          |  |            |             |             |              |              |
|----------|--|------------|-------------|-------------|--------------|--------------|
| Пром.    | Яблоко                                   | 115        | 0.5         | 0.5         | 11.3         | 51.1         |
| Пром.    | хлеб пшеничный йодированный              | 30         | 2.3         | 0.2         | 14.8         | 70.3         |
|          | <b>Итого за Завтрак</b>                  | <b>500</b> | <b>22.1</b> | <b>18</b>   | <b>71.3</b>  | <b>536</b>   |
|          | <b>Второй завтрак</b>                    |            |             |             |              |              |
| Пром.    | Сок абрикосовый                          | 250        | 1.3         | 0           | 31.8         | 132          |
|          | <b>Итого за Второй завтрак</b>           | <b>250</b> | <b>1.3</b>  | <b>0</b>    | <b>31.8</b>  | <b>132</b>   |
|          | <b>Итого за день</b>                     | <b>750</b> | <b>23.4</b> | <b>18</b>   | <b>103.1</b> | <b>668</b>   |
|          | <b>Неделя 2 Четверг</b>                  |            |             |             |              |              |
|          | <b>Завтрак</b>                           |            |             |             |              |              |
| 54-12м   | Плов с курицей                           | 160        | 21.8        | 6.5         | 26.6         | 251.7        |
| 54-1хн   | Компот из смеси сухофруктов              | 210        | 0.5         | 0           | 20.8         | 85           |
| Пром.    | Хлеб пшеничный                           | 40         | 3           | 0.3         | 19.7         | 93.8         |
| Пром.    | Банан                                    | 100        | 1.5         | 0.5         | 21           | 94.5         |
|          | <b>Итого за Завтрак</b>                  | <b>510</b> | <b>26.8</b> | <b>7.3</b>  | <b>88.1</b>  | <b>525</b>   |
|          | <b>Второй завтрак</b>                    |            |             |             |              |              |
| Пром.    | Сок абрикосовый                          | 250        | 1.3         | 0           | 31.8         | 132          |
|          | <b>Итого за Второй завтрак</b>           | <b>250</b> | <b>1.3</b>  | <b>0</b>    | <b>31.8</b>  | <b>132</b>   |
|          | <b>Итого за день</b>                     | <b>760</b> | <b>28.1</b> | <b>7.3</b>  | <b>119.9</b> | <b>657</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) | 105        | 14.5        | 7.8         | 6.6          | 154.6        |
| 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                                    | 120        | 1.8         | 0.6         | 25.2         | 113.4        |
|          | <b>Итого за Завтрак</b>                  | <b>545</b> | <b>30</b>   | <b>10.3</b> | <b>81.5</b>  | <b>539.7</b> |
|          | <b>Второй завтрак</b>                    |            |             |             |              |              |
| Пром.    | Сок абрикосовый                          | 250        | 1.3         | 0           | 31.8         | 132          |
|          | <b>Итого за Второй завтрак</b>           | <b>250</b> | <b>1.3</b>  | <b>0</b>    | <b>31.8</b>  | <b>132</b>   |
|          | <b>Итого за день</b>                     | <b>795</b> | <b>31.3</b> | <b>10.3</b> | <b>113.3</b> | <b>671.7</b> |