

Утверждаю  
 Директор: *М.А. Дресина*  
 Присвоено № 55 от 2008.2024

### 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
<b>Неделя 1 Понедельник</b>						
<b>Завтрак</b>						
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-24к	Каша жидкая молочная пшенная	200	8.3	10.1	37.6	274.9
54-45гн	Чай с сахаром	200	0.1	0	5.2	21.4
Пром.	Мандарин	120	1	0.2	9	42
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>590</b>	<b>13.8</b>	<b>18.1</b>	<b>79.5</b>	<b>537.3</b>
<b>Итого за день</b>		<b>590</b>	<b>13.8</b>	<b>18.1</b>	<b>79.5</b>	<b>537.3</b>
<b>Неделя 1 Вторник</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-2з	Огурец в нарезке	20	0.2	0	0.5	2.8
54-10г	Картофель отварной в молоке	150	4.5	5.5	26.5	173.7
54-21м	Курица отварная	80	25.7	1.9	0.9	123.8
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>500</b>	<b>38.7</b>	<b>11.3</b>	<b>63.1</b>	<b>510.1</b>
<b>Итого за день</b>		<b>500</b>	<b>38.7</b>	<b>11.3</b>	<b>63.1</b>	<b>510.1</b>
<b>Неделя 1 Среда</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-1к	Каша жидкая молочная кукурузная	200	5.9	5.8	33	207.8
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
Пром.	Груша	120	0.5	0.4	12.4	54.6
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>600</b>	<b>18.6</b>	<b>22.7</b>	<b>79.4</b>	<b>595.6</b>
<b>Итого за день</b>		<b>600</b>	<b>18.6</b>	<b>22.7</b>	<b>79.4</b>	<b>595.6</b>
<b>Неделя 1 Четверг</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-27з	Морковь отварная дольками	20	0.3	0.7	1.4	12.5
54-12м	Плов с курицей	250	34	10.1	41.5	393.3
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>520</b>	<b>38.1</b>	<b>11.3</b>	<b>72.2</b>	<b>543.1</b>
<b>Итого за день</b>		<b>520</b>	<b>38.1</b>	<b>11.3</b>	<b>72.2</b>	<b>543.1</b>
<b>Неделя 1 Пятница</b>						
<b>Завтрак</b>						
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1

54-21к	Каша вязкая молочная ячневая	200	7.2	9.3	34.1	249
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Яблоко	180	0.7	0.7	17.6	79.9
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>640</b>	<b>16.3</b>	<b>21.2</b>	<b>87</b>	<b>604.8</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>640</b>	<b>16.3</b>	<b>21.2</b>	<b>87</b>	<b>604.8</b>
	<b>Неделя 2 Понедельник</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	20	4.6	5.9	0	71.7
54-22к	Каша жидкая молочная овсяная	200	6.8	7.4	24.6	192.7
54-45гн	Чай с сахаром	200	0.1	0	5.2	21.4
Пром.	Мандарин	150	1.2	0.3	11.3	52.5
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>640</b>	<b>17.1</b>	<b>21.4</b>	<b>68.8</b>	<b>537.3</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>640</b>	<b>17.1</b>	<b>21.4</b>	<b>68.8</b>	<b>537.3</b>
	<b>Неделя 2 Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-3з	Помидор в нарезке	30	0.3	0.1	1.1	6.4
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
П/Ф	Тефтели "Натуральные"	90	11.1	9	6.5	151.1
54-23хн	Кисель из смородины	200	0.2	0.1	12.2	50.6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>520</b>	<b>23.4</b>	<b>15.9</b>	<b>78.4</b>	<b>551.2</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>520</b>	<b>23.4</b>	<b>15.9</b>	<b>78.4</b>	<b>551.2</b>
	<b>Неделя 2 Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-13к	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8.1	9.2	38.6	270.3
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Яблоко	180	0.7	0.7	17.6	79.9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>640</b>	<b>16.4</b>	<b>20.5</b>	<b>90.2</b>	<b>611.7</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>640</b>	<b>16.4</b>	<b>20.5</b>	<b>90.2</b>	<b>611.7</b>
	<b>Неделя 2 Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-21з	Кукуруза сахарная	30	0.6	0.1	3.1	15.7
54-21г	Горошница	150	14.5	1.3	33.8	204.8
54-10р	Рыба тушеная в томате с овощами (горбуша)	100	16.3	11.3	6.3	191.9
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>530</b>	<b>35.2</b>	<b>13.2</b>	<b>72.5</b>	<b>549.7</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>530</b>	<b>35.2</b>	<b>13.2</b>	<b>72.5</b>	<b>549.7</b>

	<b>Неделя 2 Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-17з	Салат из моркови и чернослива	60	0.9	0.2	12.9	56.8
54-3г	Макароны отварные с сыром	150	7.9	6.8	28.7	207.7
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>560</b>	<b>13.8</b>	<b>7.6</b>	<b>92.2</b>	<b>492.7</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>560</b>	<b>13.8</b>	<b>7.6</b>	<b>92.2</b>	<b>492.7</b>