



Примерное двухнедельное меню завтраков 1-4 классов на 2023-2024 учебный год

день: 1 понедельник
 неделя: 1
 возрастная категория: 7-11 лет
 сезон: осенне-зимний

№ рецептуры	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал
Завтрак						
54-2з-2020	Овощи в нарезке (огурец)	50	0,4	0	1	5,6
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7
54-4м-2020	Котлеты из говядины	100	13,7	13,6	12,2	226,3
54-1соус-2020	Соус сметанный	100	1,5	8,4	3,4	95,2
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50
Пром.	Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17	33,60
	Итого:	646	30,85	31,66	85,36	750,90

день: 2 вторник
 возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал
Завтрак						
54-8з-2020	Салат из белокочанной капусты с морковью, помидорами и огурцами	80	1,30	8,10	7,80	108,70
54-11м-2020	Плов из отварной говядины	200	15,2	15,4	38,6	354,4
54-7хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,00	22,70	93,20
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
Пром.	Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17	33,6
	Итого:	526	20,25	23,96	90,76	660,40

день: 3 среда
 возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал
Завтрак						
54-3з-2020	Овощи в нарезке (помидор)	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-24м-2020	Шницель из курицы	75	14,4	3,3	10,1	127,1
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	139,4
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого:	540	22,57	9,20	61,59	419,30

день:
возрастная категория:

4 четверг
7-11 лет

№ рец.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал
Завтрак						
54-21з-2020	Кукуруза сахарная	30	0,6	0,1	3,05	15,65
54-3р-2020	Котлета рыбная (минтай)	100	14,1	2,8	8,6	115,9
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,6	5,2	38,1	213,5
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого:	535	22,57	8,7	79,14	485,05

день:
возрастная категория:

5 пятница
7-11 лет

№ рец.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал
Завтрак						
54-2м-2020	Гуляш из говядины	120	13,50	13,50	3,10	188,90
54-12г-2020	Каша овсянная рассыпчатая	200	6,30	7,10	35,50	231,60
54-8з-2020	Салат из белокочанной капусты с морковью	80	1,30	8,10	7,80	108,70
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,30	0,20	6,70	34,20
Пром.	Конфеты мармелад фруктовый	50	2,55	3,39	20,91	124,35
	Итого:	700	27,52	32,59	95,00	785,05

день: 6 понедельник
 неделя: 2

возрастная категория: 7-11 лет
 сезон: осенне-зимний

№ рецептуры	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал
Завтрак						
54-2з-2020	Овощи в нарезке (огурец)	100	0,40	0,00	1,00	5,60
54-4м-2020	Котлеты из говядины	100	13,7	13,6	12,2	226,3
54-12г-2020	Каша овсянная рассыпчатая	200	6,30	7,10	35,50	231,60
54-3гн-2020	чай с лимоном и сахаром	200	0,20	0,10	6,60	27,90
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50
Пром.	Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17	33,60
Пром.	Фрукт (яблоко)***	1шт	0,4	0,4	9,8	47
Итого:		646	24,15	21,66	86,76	642,50

день: 7 вторник
 возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,50	4,40	0,00	53,70
54-12м-2020	Плов с курицей	200	27,30	8,10	33,20	314,60
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,60	4,30	12,40	106,70
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50
Пром.	Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17	33,60
Пром.	Конфеты мармелад фруктовый	30	2,55	3,39	20,91	124,35
	Итого:	491	41,10	20,65	88,17	703,45

день: 8 среда
 возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал
54-6м-2020	Биточки из говядины	90	16,44	15,72	14,9	265,6
54-3з-2020	Овощи в нарезке (помидор)	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
Пром.	Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17	33,6
Пром.	Фрукт (банан)***	1шт	2,3	0	33,6	143,4
	Итого:	396	22,79	16,28	78,96	552,7

день: 9 четверг
 возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	наименование блюда	масса порции	Завтрак				энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы		
54-2з-2020	Овощи в нарезке (огурец)	40	0,4	0	1	5,6	
54-3р-2020	Котлета рыбная (минтай)	100	14,1	2,8	8,6	115,9	
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	139,4	
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	
	Итого:	545,00	21,97	8,60	58,79	400,90	

день:
возрастная категория:

10 пятница
7-11 лет

№ рец.	наименование блюда	масса порции	Завтрак				энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы		
54-3з-2020	Овощи в нарезке (помидор)	60	0,7	0,1	2,3	12,8	
54-25м-2020	Курица тушеная с морковью	100	14,1	6,30	4,4	131,3	
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7	
54-7хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,00	22,70	93,20	
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,70	0,30	8,40	42,70	
Пром.	Фрукт (яблоко)***	1шт	0,4	0,4	9,8	47	
	Итого:	565	27,67	13,30	88,19	584,20	