

Примерное 10 дневное меню завтраков
для обучающихся 1-4-х классов на сумму 80 руб.

1 день

№ рец	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность, ккал.
			Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак					

322	1	Котлеты рубленые из птицы	90	13.5	13.7	13.8	235.3
219	2	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5.9	3.5	42.1	220.1
418	3	Соки овощные, фруктовые	200	1.2	-	24.24	100.12
	4	Хлеб пшеничный	30	2.9	1.2	22.4	97.7
386	5	Плоды свежие (яблоко, груша, мандарины, банан)	1/2 шт (не менее 100 гр.)	0.4	0.4	9.8	44
Итого:			570	23.9	18.8	112.34	697.22

2 день

271	1	Котлета рыбная запеченная	90	10.9	6.8	13	106.2
366	2	Соус томатный	50	0.5	2	3.7	37
332	3	Рис отварной с маслом	150	3.8	6.2	40.3	208
390	4	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0.15	0.15	24	97.5
	5	Хлеб пшеничный	30	2.9	1.2	22.4	97.7
ГОСТ	6	Кондитерское изделие печенье	50	4	6.5	34	215
Итого:			570	22.25	22.85	137.4	761.4

3 день

87	1	Суп картофельный с бобовыми (фасоль, горох) на мясном или курином бульоне	200	6.4	5.44	13	128.2
229	2	Омлет натуральный	150	14.3	27.6	2.7	317
412	3	Чай с лимоном	200/7,7	0.15	0.03	11.3	45.5
	4	Хлеб пшеничный	30	2.9	1.2	22.4	97.7
386	5	Плоды свежие (мандарины, яблоко, банан, груша)	1 шт (не менее 100 гр)	0.8	0.2	7.5	38
Итого:			687	24.55	34.47	56.9	626.4

4 день

299	1	Котлеты, биточки рубленые мясные	90	13.3	9.9	12.8	194
179	2	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	8.8	5	40.3	240.5
366	3	Соус томатный	50	0.5	2	3.6	37
394	4	Компот из сушеных фруктов	200	0.4	0.07	29.7	122
	5	Хлеб пшеничный	30	2.9	1.2	22.4	97.7
441	6	Ватрушка с повидлом	70	4.4	3	44.12	222
Итого:			590	30.3	21.17	152.92	913.2

5 день

34	1	Салат из свеклы (с растительным	60	0.72	3.6	4.8	55.92
292	2	Жаркое по - домашнему	250	15.9	13.6	38.2	340.9
417	3	Напиток из плодов шиповника	200	0.77	0.34	5.8	87
	4	Хлеб пшеничный	30	2.9	1.2	22.4	97.7
	5	Биойогурт	200	5.6	5	28	180
Итого:			740	25.89	23.74	99.2	761.52

6 день

322	1	Котлеты рубленые из птицы	90	13.5	13.7	13.8	235.3
366	2	Соус томатный	50	0.5	2	3.6	37
219	3	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5.8	3.4	41.5	219
390	4	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0.15	0.15	24	97.5
	5	Хлеб пшеничный	30	2.9	1.2	22.4	97.7
386	6	Плоды свежие (банан, груша, яблоко, мандарины)	1/2 шт (не менее 100 гр.)	1.5	0.5	21	95
	Итого:		620	24.35	20.95	126.3	781.5

7 день

387	1	Печень по-строгановски	80	10.5	7.8	6	137
340	2	Пюре картофельное	150	3.2	3.8	22.3	139
	3	Овощи свежие (огурец) порционно	50	0.55	0.1	1.19	12
412	4	Чай с лимоном	200/7,7	0.13	0.02	11.3	45.5
	5	Хлеб пшеничный	30	2.9	1.2	22.4	97.7
ГОСТ	6	Кондитерское изделие печенье	50	4	6.5	34	215
	Итого:		567.7	21.28	19.42	97.19	646.2

8 день

277/37 2	1	Тефтели рыбные тушенные в сметанном соусе	90/30	10.2	3.3	10.8	115.7
332	2	Рис отварной с маслом	150	3.8	6.2	40.3	208
394	3	Компот из сушеных фруктов	200	0.4	0.07	29.7	122
	4	Хлеб пшеничный	30	2.9	1.2	22.4	97.7
	5	Биойогурт	200	5.6	5	28	180
	Итого:		700	22.9	15.77	131.2	723.4

9 день

299	1	Котлеты, биточки рубленые мясные	75	11.1	8.25	10.7	161.7
179	2	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	8.8	5	40.3	240.5
366	3	Соус томатный	50	0.5	2	3.6	37
417	4	Напиток из плодов шиповника	200	0.77	0.34	5.8	87
	5	Хлеб пшеничный	30	2.9	1.2	22.4	97.7
	Итого:		505	24.07	16.79	82.8	623.9

10 день

251	1	Запеканка из творога	150	24.9	9.3	39.6	351
369	2	Соус молочный (сладкий)	60	1.16	2.72	7.96	60.9
	3	Кисель из концентрата	200	-	-	19.36	90
	4	Хлеб пшеничный	30	2.9	1.2	22.4	97.7
386	5	Плоды свежие (банан, груша, яблоко, мандарины)	1/2 шт (не менее 100 гр.)	1.5	0.5	21	95
	Итого:		540	30.46	13.72	110.32	694.6

