

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Школьники 7-10 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из овсяной крупы (с маслом сливочным и сахаром)	220	8,69	12,17	48,27	334,97	173
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	13,96	55,82	376
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	Н
	Сыр (порциями) (Российский)	15	3,48	4,42	0,00	54	15
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	465	14,60	16,91	62,86	514,93	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		465	14,60	16,91	62,86	514,93	
День 2							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	140	13,01	23,17	2,46	270,34	210
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	Н
	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,94	100,6	379
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	14
	Икра кабачковая	30	0,60	2,70	2,58	36,6	12
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		410	19,22	36,10	21,74	543,68	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		410	19,22	36,10	21,74	543,68	
День 3							
ЗАВТРАК	Лапшевник с творогом	150	12,90	12,54	29,22	281,61	208
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	382
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	Н
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	14
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	390	19,43	23,63	47,56	536,35	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		390	19,43	23,63	47,56	536,35	
День 4							
ЗАВТРАК	Сосиски отварные	55	5,55	15,55	0,25	164	243
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	13,96	55,82	376
	Каша рисовая рассыпчатая (с маслом сливочным)	150	8,01	7,48	35,91	242,85	171
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	Н
	Салат из квашеной капусты	30	0,51	1,50	2,54	25,71	47
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		465	16,50	24,85	53,29	558,52	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		465	16,50	24,85	53,29	558,52	
День 5							
ЗАВТРАК	Тефтели 1-й вариант	80	4,90	17,22	8,66	208,91	278
	Картофельное пюре (с маслом сливочным)	150	3,10	9,15	17,98	172,86	128
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	Н
	Чай с молоком	200	1,42	1,26	14,80	75,34	378
	Салат из свеклы отварной	40	0,56	2,40	3,30	37,12	52
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	12,35	30,33	45,37	564,37	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		500	12,35	30,33	45,37	564,37	