

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ  
М Е Н Ю

ЗАВТРАК

Категория: Школьники от 7 до 11 лет

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	цена	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	А, мг.	Mg, мг.	P, мг.	PP, мг.	
					Б	Ж	У											
<b>День: понедельник Неделя:1 Сезон:осенне-зимний</b>																		
173	ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная вязкая		200	7,82	9,74	46,5	288,7	0,016	0,024	0,172	0,088	17,272	0	0	0	0	
4	ЗАВТРАК	Бутерброд с сыром		25/18	6,38	10,71	12,77	159,84	0,055	0,06	0,465	0,65	175,65	0,065	8,33	89,99	0,755	
150	ЗАВТРАК	Яйцо куриное отварное		40	5,2	4,8	4	62,8	0,032	0,18	0	1	22	0	0	0	0	
270	ЗАВТРАК	Чай с лимоном		200	0,2	0,04	10,2	41	0	0	2,8	0,08	3,1	0	0,84	0	0	
338	ЗАВТРАК	Яблоко свежее		50	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2		
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>				<b>0</b>	<b>588</b>	<b>28,66</b>	<b>25,29</b>	<b>73,47</b>	<b>552,34</b>	<b>0,151</b>	<b>0,239</b>	<b>16,277</b>	<b>1,718</b>	<b>267,622</b>	<b>0,065</b>	<b>8,33</b>	<b>89,99</b>	<b>0,755</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>				<b>0</b>	<b>588</b>	<b>28,66</b>	<b>25,29</b>	<b>73,47</b>	<b>552,34</b>	<b>0,151</b>	<b>0,239</b>	<b>16,277</b>	<b>1,718</b>	<b>267,622</b>	<b>0,065</b>	<b>8,33</b>	<b>89,99</b>	<b>0,755</b>
<b>День: вторник Неделя:1 Сезон:осенне-зимний</b>																		
330	ЗАВТРАК	Плов из курицы		180	5,62	8,86	36,26	239,78	0,06	0,12	0,26	0,72	62,4	0,02	29,96	123,24	2,2	
701	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный		30	3,8	0,4	24,6	117,5	0,055	0,015	0	0,55	10	0	7	32,5	0	
6	ЗАВТРАК	Салат из белокочанной капусты		60	1,8	5,09	9,69	92,93	0,03	0,05	44,88	0,66	53,46	0	0	0	0	
379	ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком		200	3,16	2,67	15,94	100,6	0,04	1,3	20	0	125,78	90	14	0,13	0	
368г	ЗАВТРАК	Бананы свежие		100	2,25	0,75	31,5	142,5	0,06	0,075	15	0,9	12	0	0	0	0	
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>				<b>0</b>	<b>465</b>	<b>16,63</b>	<b>17,77</b>	<b>117,99</b>	<b>693,31</b>	<b>0,004</b>	<b>0,021</b>	<b>1,728</b>	<b>0,127</b>	<b>24,161</b>	<b>0</b>	<b>2,018</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>				<b>0</b>	<b>465</b>	<b>16,63</b>	<b>17,77</b>	<b>117,99</b>	<b>693,31</b>	<b>0,004</b>	<b>0,021</b>	<b>1,728</b>	<b>0,127</b>	<b>24,161</b>	<b>0</b>	<b>2,018</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>День: среда Неделя:1 Сезон:осенне-зимний</b>																		
213	ЗАВТРАК	Запеканка из творога		200/10	27,49	19,83	35,08	430,83	0,004	0,021	0,028	0,047	13,721	0	2,018	0	0	
270	ЗАВТРАК	Чай с лимоном		200	0,2	0,04	10,2	41	0	0	2,8	0,08	3,1	0	0,84	0	0	
368г	ЗАВТРАК	Бананы свежие		100	2,25	0,75	31,5	142,5	0,06	0,075	15	0,9	12	0	0	0	0	
368	ЗАВТРАК	Йогурт		100	27	19,7	34	370	0,004	0,021	0,028	0,047	13,721	0	0	0	0	
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>				<b>0</b>	<b>465</b>	<b>29,94</b>	<b>20,62</b>	<b>76,78</b>	<b>614,33</b>	<b>0,082</b>	<b>0,073</b>	<b>36,86</b>	<b>1,537</b>	<b>55,785</b>	<b>0</b>	<b>10,368</b>	<b>32,5</b>	<b>0</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>				<b>0</b>	<b>465</b>	<b>29,94</b>	<b>20,62</b>	<b>76,78</b>	<b>614,33</b>	<b>0,082</b>	<b>0,073</b>	<b>36,86</b>	<b>1,537</b>	<b>55,785</b>	<b>0</b>	<b>10,368</b>	<b>32,5</b>	<b>0</b>
<b>День: четверг Неделя:1 Сезон:осенне-зимний</b>																		
202	ЗАВТРАК	Макаронные изделия отварные		180	7,8	7,16	49,18	289,44	0,012	0,004	0	0,132	1,688	0	0	0	0	
352	ЗАВТРАК	Компот из сухофруктов		200	0,18	0,09	26,82	108,81	0	80	0	0,18	8,2	6,42	0,96	0,22		
6	ЗАВТРАК	Салат из белокочанной капусты		60	1,8	5,09	9,69	92,93	0,03	0,05	44,88	0,66	53,46	0	0	0	0	
701	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный		30	3,8	0,4	24,6	117,5	0,055	0,015	0	0,55	10	0	7	32,5	0	
308	ЗАВТРАК	Фрикадельки из птицы или кролика		100	8,1	7,22	7,86	127,1	0,064	0,08	0,872	0,872	30,712	0	0	0	0	
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>				<b>0</b>	<b>675</b>	<b>21,68</b>	<b>19,96</b>	<b>118,15</b>	<b>735,78</b>	<b>0,07</b>	<b>0,021</b>	<b>1,739</b>	<b>0,829</b>	<b>23,275</b>	<b>0</b>	<b>9,287</b>	<b>32,5</b>	<b>0</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>				<b>0</b>	<b>675</b>	<b>21,68</b>	<b>19,96</b>	<b>118,15</b>	<b>735,78</b>	<b>0,07</b>	<b>0,021</b>	<b>1,739</b>	<b>0,829</b>	<b>23,275</b>	<b>0</b>	<b>9,287</b>	<b>32,5</b>	<b>0</b>
<b>День: пятница Неделя:1 Сезон:осенне-зимний</b>																		
131	ЗАВТРАК	Картофельное пюре		200	3,42	6,56	21,72	153,32	0,08	0,06	10,96	0,5	22,14	0	0	0	0	
119	ЗАВТРАК	Гуляш из куриного филе		100	22	9,19	1,34	234	0,015	0,035	0	0,815	11,57	0	6,735	0	0	
701	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный		30	3,8	0,4	24,6	117,5	0,055	0,015	0	0,55	10	0	7	32,5	0	
270	ЗАВТРАК	Чай с лимоном		200	0,2	0,04	10,2	41	0	0	2,8	0,08	3,1	0	0,84	0	0	
71	ЗАВТРАК	Овощи по сезону		60	0,66	0,12	2,28	13,2	0,03	10,5	0	0,42	8,44	15,6	12	0,54		
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>				<b>0</b>	<b>615</b>	<b>29,42</b>	<b>16,19</b>	<b>57,86</b>	<b>545,82</b>	<b>0,14</b>	<b>0,096</b>	<b>10,995</b>	<b>1,09</b>	<b>36,004</b>	<b>0</b>	<b>7</b>	<b>32,5</b>	<b>0</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>				<b>0</b>	<b>615</b>	<b>29,42</b>	<b>16,19</b>	<b>57,86</b>	<b>545,82</b>	<b>0,14</b>	<b>0,096</b>	<b>10,995</b>	<b>1,09</b>	<b>36,004</b>	<b>0</b>	<b>7</b>	<b>32,5</b>	<b>0</b>
<b>День: понедельник Неделя:2 Сезон:осенне-зимний</b>																		

