



Примерное меню питания школьников 7-11 лет.

Период: Осенне-зимний

№ рецеп-туры*	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
	Понедельник, 1 неделя					
	Завтрак					
333 с/б 2004***	Макароны с сыром	210	11,3	13,2	44,7	350,7
54-2гн*	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
111 с/б 2013**	Батон нарезной	90	6,8	2,6	46,3	235,8
	Итого за Завтрак	500	18,3	15,8	97,4	613,3
	Вторник, 1 неделя					
	Завтрак					
313с/б 2013**	Запеканка из творога с повидлом	150	25,9	12,3	33,2	319,04
54-2гн*	Чай с сахаром	230	0,23	0	7,5	30,8
111 с/б 2013**	Батон нарезной	120	9	3,5	61,7	314,4
	Итого за Завтрак	500	35,13	15,8	102,4	664,24
	Среда, 1 неделя					
	Завтрак					
53-19з*	Масло сливочное	10	2,4	7,5	0,1	66,1
54-25.1к*	Каша жидкая молочная рисовая	200	5,3	5,4	28,7	184,5
54-2гн*	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
111 с/б 2013**	Батон нарезной	100	7,5	2,9	51,4	262
	Итого за Завтрак	510	15,4	15,8	86,6	539,4
	Четверг, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1з*	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2,3	7,4	0	35,8
54-6к*	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,3	10,2	37,6	274,9
54-32хн*	Компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	9,93	41,5
111 с/б 2013**	Батон нарезной	100	7,5	2,9	51,4	262
	Итого за Завтрак	510	18,25	20,64	98,93	614,2

№ рецеп- туры*	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
	Пятница, 1 неделя					
	Завтрак					
333 с/б 2004***	Макароны с сыром	210	11,3	13,2	44,7	350,7
54-23гн	Кофейный напиток	200	3,8	2,9	11,3	86
111 с/б 2013**	Батон нарезной	90	6,8	2,6	46,3	235,8
	Итого за Завтрак	500	21,9	18,7	102,3	672,5
	Понедельник, 2 неделя					
	Завтрак					
53-19з*	Масло сливочное	10	2,4	7,5	0,1	66,1
54-9к*	Каша вязкая молочная овсяная	200	8,6	11,3	34,3	272,9
54-2гн*	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
111 с/б 2013**	Батон нарезной	100	7,5	2,9	51,4	262
	Итого за Завтрак	510	18,7	21,7	92,2	627,8
	Вторник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1з*	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2,3	7,4	0	35,8
54-25.1к*	Каша жидкая молочная рисовая	200	5,3	5,4	28,7	184,5
54-3гн*	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0,1	6,6	27,9
111 с/б 2013**	Батон нарезной	100	7,5	2,9	51,4	262
	Итого за Завтрак	510	15,4	15,8	86,7	510,2
	Среда, 2 неделя					
	Завтрак					
53-19з*	Масло сливочное	10	2,4	7,5	0,1	66,1
54-6к*	Каша вязкая молочная пшеница	200	8,3	10,2	37,6	274,9
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
111 с/б 2013**	Батон нарезной	100	7,5	2,9	51,4	262
	Итого за Завтрак	510	18,7	20,6	108,9	684

[illegible]