

## Примерное меню питания для учащихся 1-4 классов на 7 день

Прием пищи	Номер рецепта	№	наименование блюда	Масса порции	Цена	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
						белки	жиры	углеводы	
<b>2 неделя 7 день Вторник</b>									
<b>ЗАВТРАК</b>									
Горячее блюдо	79	1	Оладьи с повидлом	1/200	32,92	15,76	14,34	22,2	508,22
Горячий напиток	392	2	Чай с лимоном	1/200	2,85	9,02	2,28	15,42	114,66
		3	Молоко	1/200	14	5,52	2,5	9,28	108
		4	Мёд	1/10	2,3	0,03		8,24	30,4
<b>Итого</b>					<b>52,07</b>	<b>30,73</b>	<b>19,52</b>	<b>64,94</b>	<b>808,28</b>
<b>ОБЕД</b>									
Закуска	33	1	Салат из свеклы	1/60	7,52	1,32	2,7	6,3	54,6
1 блюдо	204	2	Суп с макаронными изделиями	1/250	5,17	10,625	5,325	10,55	167,1
2 блюдо	591	3	Гуляш из свинины	1/80	33,86	20	17,6	6,16	316,8
Гарнир	679	4	Каша гречневая с маслом	1/150	5,57	8,4	5,22	34,74	223,2
Напиток	383	5	Кисель фруктовый	1/200	7,18	0	0	10	119
		6	Хлеб дарницкий	2/30	5,00	2,46	0,42	0,39	120,6
Фрукты		7	Яблоко	1/100	11	0,4	0,4	9,8	47
Сладкое	1107	8	Пирожок с повидлом	1/50	6	2,94	5,94	31,96	185
<b>Итого</b>					<b>77,00</b>	<b>46,81</b>	<b>37,67</b>	<b>110,86</b>	<b>1241,10</b>
<b>Всего завтрак и обед:</b>					<b>129,07</b>	<b>77,54</b>	<b>57,19</b>	<b>175,80</b>	<b>2049,38</b>