

Завтрак для учащихся 1-4 классов МАОУ "Шарлыкская СОШ №1"

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 1 Понедельник					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-4м	Котлета из говядины	90	16.4	15.7	14.8	265.7
54-3соус	Соус красный основной	30	1	0.7	2.7	21.1
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.6
	Итого за Завтрак	510	31.2	27.4	72.3	660.7
	Итого за день	510	31.2	27.4	72.3	660.7
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-23к	Каша жидкая молочная пшеничная	150	5.2	4.4	24.1	156.2
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Итого за Завтрак	530	21.1	17.6	71	525.7
	Итого за день	530	21.1	17.6	71	525.7
	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	90	12.5	6.7	5.6	132
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
Пром.	Хлеб пшеничный	35	2.7	0.3	17.2	82
	Итого за Завтрак	510	20.3	19.9	57.5	489
	Итого за день	510	20.3	19.9	57.5	489
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	150	4.4	5.3	30.5	187.1
54-2м	Гуляш из говядины	100	17	16.5	3.9	232.1
648	Кисель из концентрата на фруктовых или ягодных экстрактах	200	0	0	30.1	120.2
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.6
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
	Итого за Завтрак	500	25	22.3	85.2	640.7
	Итого за день	500	25	22.3	85.2	640.7
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
54-12м	Плов с курицей	200	27.2	8.1	33.2	314.6
54-11гн	Чай с медом	200	0.3	0	7.4	30.9

Пром.	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.6
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8
	Итого за Завтрак	550	32	8.8	69.4	484.6
	Итого за день	550	32	8.8	69.4	484.6
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-2м	Гуляш из говядины	100	17	16.5	3.9	232.1
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
	Итого за Завтрак	515	33.2	29.2	64.4	653.9
	Итого за день	515	33.2	29.2	64.4	653.9
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	150	4	4.1	21.5	138.4
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Груша	100	0.4	0.3	10.3	45.5
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
	Итого за Завтрак	535	19.6	24.5	66.5	563.4
	Итого за день	535	19.6	24.5	66.5	563.4
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-7м	Шницель из говядины	90	16.4	15.7	14.8	265.7
54-3соус	Соус красный основной	30	1	0.7	2.7	21.1
648	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0	0	30.1	120.2
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Завтрак	500	25	21.5	95.2	674.1
	Итого за день	500	25	21.5	95.2	674.1
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
53	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	0.5	3.7	3.9	51
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	240	29.8	7.5	21.1	270.7
54-46гн	Чай с яблоком и сахаром	200	0.2	0.1	7.5	31.7
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Итого за Завтрак	670	40.9	20.9	62	599.1
	Итого за день	670	40.9	20.9	62	599.1
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1

54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	90	12.5	6.7	5.6	132
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
Пром.	Хлеб пшеничный	27	2.1	0.2	13.3	63.3
	Итого за Завтрак	517	23.9	25.7	56.6	553.2
	Итого за день	517	23.9	25.7	56.6	553.2