

# 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
	<b>Неделя 1 Понедельник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>510</b>	<b>31.2</b>	<b>27.4</b>	<b>72.3</b>	<b>660.7</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>510</b>	<b>31.2</b>	<b>27.4</b>	<b>72.3</b>	<b>660.7</b>
	<b>Неделя 1 Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>530</b>	<b>21.1</b>	<b>17.6</b>	<b>71</b>	<b>525.7</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>530</b>	<b>21.1</b>	<b>17.6</b>	<b>71</b>	<b>525.7</b>
	<b>Неделя 1 Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>510</b>	<b>20.3</b>	<b>19.9</b>	<b>57.5</b>	<b>489</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>510</b>	<b>20.3</b>	<b>19.9</b>	<b>57.5</b>	<b>489</b>
	<b>Неделя 1 Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>25</b>	<b>22.3</b>	<b>85.2</b>	<b>640.7</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>500</b>	<b>25</b>	<b>22.3</b>	<b>85.2</b>	<b>640.7</b>
	<b>Неделя 1 Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>32</b>	<b>8.8</b>	<b>69.4</b>	<b>484.6</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>550</b>	<b>32</b>	<b>8.8</b>	<b>69.4</b>	<b>484.6</b>
	<b>Неделя 2 Понедельник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>515</b>	<b>33.2</b>	<b>29.2</b>	<b>64.4</b>	<b>653.9</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>515</b>	<b>33.2</b>	<b>29.2</b>	<b>64.4</b>	<b>653.9</b>
	<b>Неделя 2 Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>535</b>	<b>19.6</b>	<b>24.5</b>	<b>66.5</b>	<b>563.4</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>535</b>	<b>19.6</b>	<b>24.5</b>	<b>66.5</b>	<b>563.4</b>
	<b>Неделя 2 Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>25</b>	<b>21.5</b>	<b>95.2</b>	<b>674.1</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>500</b>	<b>25</b>	<b>21.5</b>	<b>95.2</b>	<b>674.1</b>
	<b>Неделя 2 Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>670</b>	<b>40.9</b>	<b>20.9</b>	<b>62</b>	<b>599.1</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>670</b>	<b>40.9</b>	<b>20.9</b>	<b>62</b>	<b>599.1</b>
	<b>Неделя 2 Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>517</b>	<b>23.9</b>	<b>25.7</b>	<b>56.6</b>	<b>553.2</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>517</b>	<b>23.9</b>	<b>25.7</b>	<b>56.6</b>	<b>553.2</b>