

Меню горячих завтраков для обучающихся 1-9 классов

№ рецептуры (7-11 л.)	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	Ккал.
	Понедельник, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
54-16к-2020	Каша "Дружба"	200	5	5.8	24.1	168.9
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.5	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.3	6.7	34.1
	Итого за Завтрак	465	12.3	10.7	52.1	353.8
	ИТОГО завтрак	465	12.3	10.7	52.1	353.8
	Вторник, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1г-2020	Макароны отварные	200	7.2	6.5	43.7	262.4
54-5м-2020	Котлеты из курицы	100	19.2	4.3	13.5	168.5
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0.3	0	6.7	27.9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.3	6.7	34.1
	Итого за Завтрак	550	30.3	11.3	85.4	563.2
	Дополнительное питание:					
	МЕД	10	0.1	0	7.3	29.5
	Молоко в ИУ (2,5-3,2%)	200	5.4	4.4	8.8	96.4
	ИТОГО завтрак+ доп. питание	760	35.8	15.7	101.5	689.1
	Среда, 1 неделя					
	Завтрак					
54-20з-2020	Горошек зеленый	100	2.8	0.2	5.8	36.8
54-1о-2020	Омлет натуральный	200	16.9	24	4.4	300.7
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.5	26.8
Пром.	Фрукты (в ассортименте)	100-120	1.1	0.2	18.4	79.6
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.3	6.7	34.1
	Итого за Завтрак	550	24.6	24.9	56.6	548.3

	Дополнительное питание:					
	МЕД	10	0.1	0	7.3	29.5
	Молоко в ИУ (2,5-3,2%)	200	5.4	4.4	8.8	96.4
	ИТОГО завтрак+ доп. питание	760	30.1	29.3	72.7	674.2
	Четверг, 1 неделя					
	Завтрак					
54-2з-2020	Огурец (сезонный)	100	0.8	0.2	2.5	14.2
54-11г-2020	Картофельное пюре	200	4.3	6.9	26.4	185.9
54-9р-2020	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	100	18.9	22	5.5	295.8
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.5	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.3	6.7	34.1
	Итого за Завтрак	650	27.8	29.6	62.4	627.1
	Дополнительное питание:					
	МЕД	10	0.1	0	7.3	29.5
	Молоко в ИУ (2,5-3,2%)	200	5.4	4.4	8.8	96.4
	ИТОГО завтрак+ доп. питание	860	33.3	34	78.5	753
	Пятница, 1 неделя					
	Завтрак					
54-10к-2020	Каша вязкая молочная овсяная с изюмом	200	8.4	10.8	38.4	283.9
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0.3	0	6.7	27.9
Пром.	Фрукты (в ассортименте)	100-120	1.1	0.2	18.4	79.6
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.3	6.7	34.1
	Итого за Завтрак	450	13.4	11.5	85	495.8
ИТОГО завтрак						
Понедельник, 2 неделя						
	Завтрак					
54-6к-2020	Каша вязкая	200	8.3	10.2	37.6	274.9

	молочная пшеничная					
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0.3	0	6.7	27.9
Пром.	Фрукты (в ассортименте)	100-120	1.1	0.2	18.4	79.6
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.3	6.7	34.1
	Итого за Завтрак	450	13.3	10.9	84.2	486.8
ИТОГО завтрак						
Вторник, 2 неделя						
	Завтрак					
54-3з-2020	Помидор (сезонный)	100	1.2	0.2	3.8	21.3
54-3г-2020	Макароны отварные с сыром	200	10.5	9.1	38.1	276.9
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4.6	3.6	12.6	100.4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.3	6.7	34.1
	Итого за Завтрак	550	19.9	13.4	76	503
	Дополнительное питание:					
	МЕД	10	0.1	0	7.3	29.5
	Молоко в ИУ (2,5-3,2%)	200	5.4	4.4	8.8	96.4
	ИТОГО завтрак+ доп. питание	760	25.4	17.8	92.1	628.9
Среда, 2 неделя						
	Завтрак					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
54-13к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8.2	9.2	38.6	270.3
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.5	26.8
Пром.	Фрукты (в ассортименте)	100-120	1.1	0.2	18.4	79.6
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.3	6.7	34.1
	Итого за Завтрак	465	16.6	14.3	85	534.8
	Дополнительное питание:					
	МЕД	10	0.1	0	7.3	29.5

