

«Утверждаю» Блинцова Н.В.

Горячий завтрак. МБОУ Заглядинская СОШ 2023-2024

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	10	2.3	3	0	35.8
54-13к	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8.1	9.2	38.6	270.3
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Яблоко	150	0.6	0.6	14.7	66.6
Итого за Завтрак		610	19.5	16.7	90.4	590.3
Итого за день		610	19.5	16.7	90.4	590.3
Неделя 1 Вторник						
Завтрак						
54-19г – для детей с целиакией	Капуста белокочанная тушеная	150	2.9	26.5	8.1	282.9
П/Ф	Котлеты Домашние	80	10.4	8.2	6.2	140
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Банан	110	1.7	0.6	23.1	104
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Итого за Завтрак		590	19	35.7	68.4	670.9
Итого за день		590	19	35.7	68.4	670.9
Неделя 1 Среда						
Завтрак						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	200	5.3	5.4	28.7	184.5
54-22хн	Кисель из вишни	200	0.2	0	12.9	52.9
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Банан	150	2.3	0.8	31.5	141.8
Итого за Завтрак		615	15.1	11	97.7	550.1
Итого за день		615	15.1	11	97.7	550.1
Неделя 1 Четверг						
Завтрак						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4
54-14р	Котлета рыбная любительская (минтай)	80	10.2	3.3	4.9	89.8
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	100	6.6	1.2	39.6	195.6
Итого за Завтрак		545	23.6	14.3	70.9	506.4
Итого за день		545	23.6	14.3	70.9	506.4
Неделя 1 Пятница						
Завтрак						
54-18з	Салат из свеклы с черносливом	60	0.9	3.3	7.8	63.7
54-3г	Макароны отварные с сыром	200	10.5	9.1	38.2	277
Пром.	Сок персиковый	200	0.6	0	33	134.4

Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	Итого за Завтрак	610	16.7	13	111.7	630.1
	Итого за день	610	16.7	13	111.7	630.1
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-16к	Каша "Дружба"	200	5	5.9	24	168.9
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
	Итого за Завтрак	580	18.3	15.9	89.8	574.7
	Итого за день	580	18.3	15.9	89.8	574.7
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
П/Ф	Тефтели "Натуральные"	65	8	6.5	4.7	109.1
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	Итого за Завтрак	575	20.7	20.9	81.5	597.3
	Итого за день	575	20.7	20.9	81.5	597.3
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2.3	3	0	35.8
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4
54-10р	Рыба тушеная в томате с овощами (горбуша)	70	11.4	7.9	4.4	134.3
54-22хн	Кисель из вишни	200	0.2	0	12.9	52.9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	19.8	97.8
Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8
	Итого за Завтрак	580	21.2	17	65	498
	Итого за день	580	21.2	17	65	498
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
54-7з	Салат из белокочанной капусты	60	1.5	6.1	6.2	85.8
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-25м	Курица тушеная с морковью	80	11.3	4.6	3.6	101.1
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	Итого за Завтрак	640	23	16.3	81.9	566.6
	Итого за день	640	23	16.3	81.9	566.6
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	70	9.7	5.2	4.4	103.1

Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	Сок персиковый	200	0.6	0	33	134.4
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	Итого за Завтрак	570	22.7	12.3	107.7	632.8
	Итого за день	570	22.7	12.3	107.7	632.8