



Утверждаю:

**Меню приготавливаемых блюд для завтраков**

**Возрастная категория 1-4-х классов**

**Сезон зимне-весенний**

Прием пищи	Наименования блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 1</b>							
завтрак	Горох овощной консервированный отварной	60	3,40	2,50	7,70	66,90	131
	Омлет натуральный	150	15,77	30,41	2,72	347,64	212
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,46	
	Хлеб пшеничный	20	1,35	0,17	10,03	47,05	
	Хлеб ржаной	20	1,40	0,28	12,35	57,52	
	Фрукты свежие (яблоки)	100	1,80	0,60	25,20	113,40	338
<b>Итого за завтрак</b>		<b>550</b>	<b>23,79</b>	<b>33,98</b>	<b>73</b>	<b>692,97</b>	
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 2</b>							
завтрак	Салат из свёклы отварной	60	0,85	3,62	4,98	55,89	52
	Плов из птицы	50/150	19,2	20,1	30,2	352,6	
	Кофейный напиток с молоком	200	1,52	1,35	15,90	81,83	
	Хлеб пшеничный	20	1,69	0,21	12,54	58,81	
	Хлеб ржаной	20	1,35	0,17	10,03	47,05	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>500</b>	<b>24,61</b>	<b>25,45</b>	<b>73,65</b>	<b>596,18</b>	
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 3</b>							
завтрак	Салат из квашенной капусты	60	1,03	3,01	5,10	51,62	47
	Мясо духовое (с картофелем и овощами)	150	14,13	15,75	13,29	251,88	258
	Кисель из сока плодового или ягодного натурального	200	0,31	0,00	39,40	158,84	358
	Хлеб пшеничный	20	1,69	0,21	12,54	58,81	
	Хлеб ржаной	20	1,40	0,28	12,35	57,52	
	Фрукты свежие (яблоки)	100	1,80	0,60	25,20	113,40	338
<b>Итого за завтрак</b>		<b>550</b>	<b>20,36</b>	<b>19,85</b>	<b>107,88</b>	<b>692,07</b>	
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 4</b>							
завтрак	Икра кабачковая	60	1,01	0,05	12,27	53,57	
	Рыба запеченная	90	7,77	6,86	11,23	119,5	214
	Картофельное пюре	150	3,10	4,85	20,65	138,61	312
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,52	397
	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	12,35	57,52	

	Хлеб пшеничный	20	1,69	0,21	12,54	58,81	
	Кондитерское изделие	15	1,68	1,68	18,01	95,74	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>560</b>	<b>20,73</b>	<b>17,47</b>	<b>104,63</b>	<b>642,27</b>	
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 5</b>							
<b>завтрак</b>	Овощи натуральные соленые (помидоры)	60	0,56	0,05	1,75	9,69	70
	Шницель мясной рубленый	60	8,25	12,10	7,16	170,54	268
	Картофель и овощи, тушенные в соусе	150	3,26	12,59	22,66	216,97	142 / 330
	Напиток из плодов шиповника	200	0,30	0,00	15,20	62,00	388
	Хлеб пшеничный	20	1,35	0,17	10,03	47,05	
	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	12,35	57,52	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>515</b>	<b>15,12</b>	<b>25,19</b>	<b>69,15</b>	<b>563,77</b>	
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 6</b>							
<b>завтрак</b>	Сыр голландский (порциями)	20	5,20	5,32	0,00	68,68	15
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	4,2	0,14	66,1	
	Каша жидкая молочная из манной крупы (с маслом сливочным)	200 / 10	5,10	10,72	33,42	250,56	181
	Кофейный напиток с молоком	200	2,58	1,75	18,60	100,80	
	Хлеб пшеничный	20	1,35	0,17	10,03	47,05	
	Сдоба обыкновенная (булочные изделия в ассортименте)	70	5,29	3,43	33,81	205,55	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>530</b>	<b>19,6</b>	<b>25,59</b>	<b>96</b>	<b>738,74</b>	
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 7</b>							
<b>завтрак</b>	Салат из белокочанной капусты	60	0,85	2,50	5,20	46,70	45
	Птица запеченная	60	7,3	7,09	7,59	123,74	294
	Макаронные изделия отварные с овощами припущенными	110 / 60	4,83	5,19	26,62	172,50	202 / 136
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	61,50	377
	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	12,35	57,52	
	Хлеб пшеничный	20	1,35	0,17	10,03	47,05	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>535</b>	<b>15,86</b>	<b>15,25</b>	<b>76,99</b>	<b>509,01</b>	
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 8</b>							
<b>завтрак</b>	Овощи натуральные соленые (огурцы)	60	0,40	0,05	0,85	5,45	70
	Говядина в кисло-сладком соусе	80	7,90	8,69	3,20	122,61	Л 442
	Каша гречневая	150	8,85	5,15	49,80	280,95	
	Сок натуральный	200	2,0	0,00	30,4	129,6	
	Хлеб пшеничный	20	1,69	0,21	12,54	58,81	
	Хлеб ржаной	20	1,40	0,28	12,35	57,52	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>530</b>	<b>22,24</b>	<b>14,38</b>	<b>109,14</b>	<b>654,94</b>	
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 9</b>							
<b>завтрак</b>	Кукуруза отварная	60	1,70	2,50	9,30	66,50	133
	Печень тушенная	90	12,15	8,28	7,74	143,1	592
	Картофельное пюре	150	3,10	4,85	20,65	138,61	312
	Напиток из сухофруктов	200	0,10	0,00	26,40	106,00	

	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	12,35	57,52	
	Фрукты свежие (яблоки)	80	1,44	0,48	20,16	90,72	338
<b>Итого за завтрак</b>		<b>605</b>	<b>19,89</b>	<b>16,39</b>	<b>96,6</b>	<b>602,45</b>	
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 10</b>							
222	Пудинг из творога (запечённый)	160	18,20	16,92	29,20	341,88	
	Сгущенное молоко	10	0,04	0,00	5,25	21,18	
	Кисломолочный напиток	200	4,50	4,50	7,38	88,02	
	Хлеб пшеничный	20	1,35	0,17	10,03	47,05	
338	Фрукты свежие (яблоки)	100	1,80	0,60	25,20	113,40	338
<b>Итого за завтрак</b>		<b>510</b>	<b>25,89</b>	<b>22,19</b>	<b>77,06</b>	<b>611,53</b>	
	Норма по СанПиН		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	
			Б	Ж	У		
	Итого за день по СанПиН		77,00	79,00	335,0	2350,00	
	завтрак 25 %		19,25	19,75	83,75	587,50	
<b>Среднее значение за период:</b>		<b>539</b>	<b>20,81</b>	<b>21,57</b>	<b>88,41</b>	<b>630,39</b>	