



Меню приготавливаемых блюд для завтраков

Возрастная категория 5-11-х классов

Сезон зимне-весенний

Прием пищи	Наименования блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1							
День 1							
завтрак	Горох овощной отварной	100	5,67	4,17	12,83	111,5	
	Омлет натуральный	150	12,77	30,41	2,72	335,64	
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,46	
	Хлеб пшеничный	50	3,38	0,43	25,08	117,63	
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,34	14,82	69,02	
	Плоды или ягоды свежие	120	1,80	0,60	25,20	113,40	
Итого за завтрак		650	25,37	35,97	95,65	807,65	
Неделя 1							
День 2							
завтрак	Салат из свёклы отварной	100	1,41	6,04	8,29	93,15	52
	Плов из птицы	70/150	21,12	22,11	33,22	387,86	
	Кофейный напиток с молоком	200	1,52	1,35	15,90	81,83	
	Хлеб пшеничный	50	3,38	0,43	25,08	117,63	
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,34	14,82	69,02	
		600	29,11	30,27	97,31	749,49	
Итого за завтрак							
Неделя 1							
День 3							
завтрак	Салат из квашенной капусты	100	1,71	5,02	8,49	86,04	47
	Мясо духовое (с картофелем и овощами)	215	20,26	22,58	19,05	290,47	258
	Кисель из сока плодового или ягодного натурального	200	0,31	0,00	39,40	158,84	358
	Хлеб пшеничный	50	3,38	0,43	25,08	117,63	
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,34	14,82	69,02	
	Плоды или ягоды свежие	120	1,80	0,60	25,20	113,40	338
Итого за завтрак		715	29,14	28,97	132,04	835,4	
Неделя 1							
День 4							
завтрак	Икра кабачковая	100	1,68	0,09	10,45	89,28	
	Рыба запеченная	125	10,8	9,54	15,61	165,98	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	30	1,68	0,34	14,82	69,02	

	Хлеб пшеничный	37,5	2,53	0,32	18,81	88,22	
	Кондитерское изделие	45	5,03	5,66	24,05	287,24	
		687,5	28,9	24,34	121,97	956,87	
Итого за завтрак							
Неделя 1							
День 5							
завтрак	Шницель мясной рубленый	100	11,75	20,17	11,93	214,23	
	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	50	3,38	0,43	25,08	117,63	
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,34	14,82	69,02	
		550	20,37	33,53	89,69	679,85	
Итого за завтрак							
Неделя 1							
День 6							
	Горох овощной отварной	100	5,67	4,17	12,83	111,5	131
	Макароны запеченные с яйцом и колбасными изделиями	150	10,77	18,41	2,72	219,64	212
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,46	
	Хлеб пшеничный	50	3,38	0,43	25,08	117,63	
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,34	14,82	69,02	
	Плоды или ягоды свежие	120	1,80	0,60	25,20	113,40	338
		650	23,37	23,97	95,65	691,65	
Итого за завтрак							
Неделя 2							
День 7							
завтрак	Сыр голландский (порциями)	15	3,9	3,99	0	51,51	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	50	3,38	0,43	25,08	117,63	
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,34	14,82	69,02	
	Сдоба обыкновенная (булочные изделия в ассортименте)	70	5,29	3,43	33,81	205,55	
		585	22,01	24,86	125,87	861,17	
Итого за завтрак							
Неделя 2							
День 8							
завтрак	Салат из белокачанной капусты	100	1,42	4,17	8,67	77,83	
	Птица запеченная	90	12,2	11,8	12,66	206,23	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	50	3,38	0,43	25,08	117,63	
	Хлеб пшеничный	30	1,68	0,34	14,82	69,02	
		640	23,64	21,95	103,05	704,71	
Итого за завтрак							
Неделя 2							
День 9							
завтрак	Овощи натуральные соленые (огурцы)	100	0,67	0,08	1,42	9,08	70
	Говядина в кисло-сладком соусе	100	9,88	10,86	4	153,26	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 ржаной	50	3,38	0,43	25,08	117,63	
	Хлеб пшеничный	30	1,68	0,34	14,82	69,02	
Итого за завтрак		630	26,46	16,86	125,52	759,54	
Неделя 2							
День 10							
завтрак	Печень запеченная с луком	110	14,85	10,12	9,46	174,9	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 пшеничный	50	3,38	0,43	25,08	117,63	
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,34	14,82	69,02	
	Плоды или ягоды свежие	160	0,64	0,64	15,68	71,04	338
Итого за завтрак		700	23,75	16,38	112,09	677,2	
Неделя 2							
День 11							
завтрак	Пудинг из творога (запеченный)	220	15,03	23,27	36,15	325,09	222
	Сгущенное молоко	30	0,12	0,00	15,76	63,54	
	Кисломолочный напиток	200	4,50	4,50	7,38	88,02	
	Хлеб пшеничный	50	3,38	0,43	25,08	117,63	
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,34	14,82	69,02	
	Плоды или ягоды свежие	120	1,80	0,60	25,20	113,40	338
Итого за завтрак		650	26,51	29,14	124,39	776,7	
Неделя 2							
День 12							
завтрак	Сыр голландский (порциями)	15	3,9	3,99	0	51,51	
	Каша жидкая молочная из манной крупы (с маслом сливочным)	200 / 10	3,10	8,72	13,42	144,56	
	Кофейный напиток с молоком	200	2,58	1,75	18,60	100,80	
	Хлеб пшеничный	50	3,38	0,43	25,08	117,63	
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,34	14,82	69,02	
	Плоды или ягоды свежие	160	0,64	0,64	15,68	71,04	
Итого за завтрак		665	15,28	15,87	87,6	554,56	
	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	
	Среднее значение за период:	643,54	24,49	25,18	109,24	754,57	