



село

Мартынова Н.А.
2023г

ЗАВТРАК

10-дневное меню горячего Завтрака платного 36 руб
и удешевление бюджетное 12 руб- учащегося инвалида
5-9 кл

Возрастная категория: 12-16 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя1 День1							
Завтрак	Суп молочный с гречневой крупой без сахара	200	4,82	5,16	41,3	132	164
	Чай без сахара	200	0,2	0,05	0,04	1	493
	Бутерброды с маслом сливочным	30	1,2	12,5	7,5	147	94
Итого за завтрак		430	6,22	17,71	48,84	280	
Неделя1 День2							
Завтрак	Каша "Дружба" молочная без сахара	200	5,26	11,66	25,1	226	260
	Чай без сахара	200	0,2	0,05	0,04	1	493
	Бутерброды с маслом сливочным	30	1,2	12,5	7,5	147	94
Итого за завтрак		430	6,66	24,21	32,64	374	
Неделя1 День3							
Завтрак	Сырники из творога	150	23,6	21,8	30,1	411	320
	Чай без сахара	200	0,2	0,05	0,04	1	493
Итого за завтрак		350	23,8	21,85	30,14	412	
Неделя1 День4							
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая без сахара	200	5,54	8,62	32,4	229	268
	Чай без сахара	200	0,2	0,05	0,04	1	493
	Бутерброд с сыром	35	5	8,1	7,4	123	91
Итого за завтрак		435	10,74	16,77	39,84	353	
Неделя1 День5							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями без сахара	200	5,7	5,26	19	146	165
	Чай без сахара	200	0,2	0,05	0,04	1	493
	Яйца вареные	40	5,1	4,6	0,3	63	300
	Бутерброды с маслом сливочным	30	1,2	12,5	7,5	147	94
Итого за завтрак		470	12,2	22,41	26,84	357	
Неделя2 День1							
Завтрак	Омлет с зеленым горошком	150	10	11,8	5,4	168	302
	Чай без сахара	200	0,2	0,05	0,04	1	493
	Бутерброд с сыром	35	5	8,1	7,4	123	91
Итого за завтрак		385	15,2	19,95	12,84	292	
Неделя2 День2							
Завтрак	Каша манная молочная жидкая без сахара	200	6,2	7,46	30,3	215	250
	Чай без сахара	200	0,2	0,05	0,04	1	493
	Бутерброды с маслом сливочным	30	1,2	12,5	7,5	147	94
Итого за завтрак		430	7,6	20,01	37,84	363	
Неделя2 День3							
Завтрак	Оладьи со сметаной	165	11,9	12,2	71,8	445	537
	Чай без сахара	200	0,2	0,05	0,04	1	493
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	112
Итого за завтрак		465	12,5	12,65	81,64	493	
Неделя2 День4							
Завтрак	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" молочная жидкая без сахара	200	7,16	9,4	28,8	228	313
	Чай без сахара	200	0,2	0,05	0,04	1	493
	Бутерброды с маслом сливочным	30	1,2	12,5	7,5	147	94
Итого за завтрак		430	8,56	21,95	36,34	376	
Неделя2 День5							
Завтрак	Пудинг из творога с рисом	150	20,8	20,5	28,2	387	318
	Чай без сахара	200	0,2	0,05	0,04	1	493
Итого за завтрак		350	21	20,55	28,24	388	

Сборник технических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации
5-е издание, переработанное и дополненное. Пермь 2013
ООО "Уральский региональный центр питания"
ГБОУ ВПО "Пермская государственная медицинская академия им. Е.А. Вагнера"
База данных химического состава блюд и кулинарных изделий является собственностью ООО "Уральский региональный центр питания"
Свидетельство о государственной регистрации базы данных № 2012620210 от 17 февраля 2012 года