



ЗАВТРАК
 10-дневное меню горячего Завтрака бюджетного СВО 84 руб
 5-9 кл

Возрастная категория: 12-16 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя1 День1							
Завтрак	Суп молочный с гречневой крупой	200	4,82	5,16	41,3	132	164
	Какао с молоком	200	3,6	3,3	25	144	496
	Бутерброды с маслом сливочным	30	1,2	12,5	7,5	147	94
	Булка с маком глазированная помадкой	80	4,1	7,7	33,1	218	
	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	94	112
Итого за завтрак		710	14,52	29,46	126,5	735	
Неделя1 День2							
Завтрак	Каша "Дружба" молочная	200	5,26	11,66	25,1	226	260
	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79	501
	Бутерброд с джемом или повидлом	40	1,2	4,2	20,4	124	96
	Ряженка 0,5	500	14,5	12,5	20	250	516
Итого за завтрак		940	24,16	31,06	81,4	679	
Неделя1 День3							
Завтрак	Сырники из творога	150	23,6	21,8	30,1	411	320
	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61	494
	Йогурт 0,5	500	25	16	42,5	435	517
Итого за завтрак		850	48,7	37,8	87,8	907	
Неделя1 День4							
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,54	8,62	32,4	229	268
	Какао с молоком	200	3,6	3,3	25	144	496
	Бутерброд с сыром	35	5	8,1	7,4	123	91
	Сдоба "Марципан"	100	4,1	7,7	33,1	218	
	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	94	112
Итого за завтрак		735	19,04	28,52	117,5	808	
Неделя1 День5							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,7	5,26	19	146	165
	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79	501
	Яйца вареные	40	5,1	4,6	0,3	63	300
	Бутерброды с маслом сливочным	30	1,2	12,5	7,5	147	94
	Ряженка 0,5	500	14,5	12,5	20	250	516
Итого за завтрак		970	29,7	37,56	62,7	685	
Неделя2 День1							
Завтрак	Омлет с зеленым горошком	150	10	11,8	5,4	168	302
	Какао с молоком	200	3,6	3,3	25	144	494
	Бутерброд с сыром	35	5	8,1	7,4	123	91
	Йогурт 0,5	500	25	16	42,5	435	517
Итого за завтрак		885	43,6	39,2	80,3	870	
Неделя2 День2							
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	200	6,2	7,46	30,3	215	250
	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79	501
	Бутерброды с маслом сливочным	30	1,2	12,5	7,5	147	94
	Булка с маком глазированная помадкой	80	4,1	7,7	33,1	218	
	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	94	112
Итого за завтрак		710	15,5	31,16	106,4	753	
Неделя2 День3							
Завтрак	Оладьи с джемом или сгущенным молоком	165	11,9	12,2	71,8	445	537
	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61	496
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	112
	Ряженка 0,5	500	14,5	12,5	20	250	516
Итого за завтрак		965	26,9	25,1	116,8	803	
Неделя2 День4							
Завтрак	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" молочная жидкая	200	7,16	9,4	28,8	228	313
	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79	501
	Бутерброд с джемом или повидлом	40	1,2	4,2	20,4	124	96
	Сдоба "Марципан"	100	4,1	7,7	33,1	218	
	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	94	112
	Итого за завтрак		740	16,46	24,8	117,8	743
Неделя2 День5							
Завтрак	Пудинг из творога с рисом	150	20,8	20,5	28,2	387	318
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	493
	Йогурт 0,5	500	25	16	42,5	435	517
Итого за завтрак		850	45,9	36,5	85,7	882	

Сборник технических нормативов, рецептов 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