



село

Мартынова Н.А.
2023г

ЗАВТРАК

10-дневное меню горячего Завтрака платного - 36 руб
и удешевление бюджетное 12 руб- учащихся ОВЗ, учащихся из многодетных и малоимущих семей
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	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
Итого за завтрак		430	9,62	20,96	73,8	423	
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
Итого за завтрак		440	9,66	18,56	61,4	429	
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
Итого за завтрак		350	23,7	21,8	45,3	472	
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
Итого за завтрак		435	14,14	20,02	64,8	496	
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
Итого за завтрак		470	15,2	25,06	42,7	435	
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
Итого за завтрак		385	18,6	23,2	37,8	435	
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
Итого за завтрак		430	10,6	22,66	53,7	441	
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
Итого за завтрак		465	12,4	12,6	96,8	553	
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
Итого за завтрак		440	11,56	16,3	65,1	431	
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
Итого за завтрак		350	20,9	20,5	43,2	447	

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