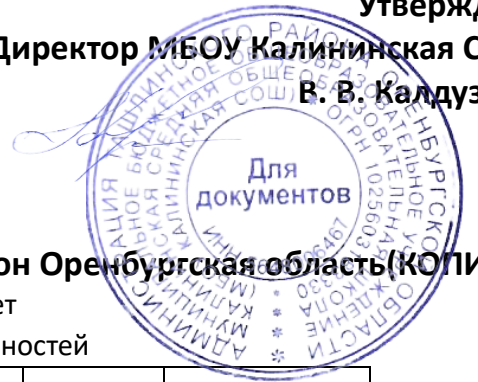


Утверждаю
 Директор МБОУ Калининская СОШ
 В. В. Калдузова



Завтраки Меню 7-11 лет Калининская СОШ Ташлинский район Оренбургская область (КОПИЯ)

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 1 Понедельник					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	200	8.6	11.3	34.3	272.8
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Мандарин	140	1.1	0.3	10.5	49
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
	Итого за Завтрак	625	18.5	16.7	81.7	550.5
	Итого за день	625	18.5	16.7	81.7	550.5
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
54-11з	Салат из моркови и яблок	60	0.5	6.1	4.3	74.3
54-1к	Каша жидкая молочная кукурузная	100	2.9	2.9	16.5	103.9
54-1о	Омлет натуральный	75	6.3	9	1.6	112.8
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
	Итого за Завтрак	505	19.5	22.2	65.4	539.6
	Итого за день	505	19.5	22.2	65.4	539.6
	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-6к	Каша вязкая молочная пшенная	200	8.3	10.1	37.6	274.9
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5

Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8
	Итого за Завтрак	580	16	19.4	84.9	577.9
	Итого за день	580	16	19.4	84.9	577.9
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
54-21к	Каша вязкая молочная ячневая	100	3.6	4.7	17	124.5
54-1т	Запеканка из творога	75	14.8	5.3	10.8	150.6
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	35
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
Пром.	Джем из абрикосов	10	0.1	0	7.2	29
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
	Итого за Завтрак	555	24.6	10.9	79.4	514.1
	Итого за день	555	24.6	10.9	79.4	514.1
	Неделя 1 Пятница					

	Завтрак					
54-10з	Салат из капусты с овощами	60	1.7	4	1.7	50
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14.1	5.8	4.4	126.4
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.6
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0.2	5	25.6
Пром.	Банан	150	2.3	0.8	31.5	141.8
	Итого за Завтрак	700	24.3	16.4	81.3	569.7
	Итого за день	700	24.3	16.4	81.3	569.7
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-6к	Каша вязкая молочная пшенная	200	8.3	10.1	37.6	274.9
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
Пром.	Мандарин	140	1.1	0.3	10.5	49
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5

	Итого за Завтрак	620	19.3	21.9	91.2	638.6
	Итого за день	620	19.3	21.9	91.2	638.6
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	100	4.3	5.6	17.1	136.4
54-4о	Омлет с сыром	75	9.5	12.6	1.5	157.9
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Яблоко	120	0.5	0.5	11.8	53.3
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
	Итого за Завтрак	565	19.6	19.5	67.5	523.7
	Итого за день	565	19.6	19.5	67.5	523.7
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-16к	Каша "Дружба"	200	5	5.9	24	168.9
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
	Итого за Завтрак	580	14.5	17.2	75.6	513.6
	Итого за день	580	14.5	17.2	75.6	513.6
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
54-13к	Каша вязкая молочная пшеничная	100	4.1	4.6	19.3	135.1
54-1т	Запеканка из творога	75	14.8	5.3	10.8	150.6
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Джем из абрикосов	10	0.1	0	7.2	29
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	35
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
	Итого за Завтрак	555	25.1	10.8	81.7	524.7
	Итого за день	555	25.1	10.8	81.7	524.7
	Неделя 2 Пятница					

	Завтрак					
54-2г	Макароны отварные с овощами	150	4.7	6.2	26.5	180.7
54-14р	Котлета рыбная любительская (минтай)	100	12.8	4.1	6.1	112.3
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Банан	150	2.3	0.8	31.5	141.8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
	Итого за Завтрак	650	28.1	15	98.1	639.7
	Итого за день	650	28.1	15	98.1	639.7

Разработчик: "ФБУН Новосибирский НИИ гигиены Роспотребнадзора" 3