

Меню горячих завтраков обучающихся 1-4 классов Курманаевского района

№ рецептуры (7-11 л)	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	Ккал.
	Понедельник, 1 неделя					
54-1з-2020	Сыр твёрдых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-2к-2020	Каша вязкая молочная кукурузная	200	7,2	9,2	44	287,8
Пром.	Фрукт (мандарин)*	70	0,6	0,1	5,3	24,5
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
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	555	16,6	14,4	86,2	541
	Вторник, 1 неделя					
54-28з-2020	Свекла отварная дольками	60	0,9	0,1	5,2	25,2
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
54-25м-2020	Курица тушёная с морковью	100	14,1	5,8	4,4	126,4
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
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	27,9	15,4	72,4	539,6
	Среда, 1 неделя					
54-4о-2020	Омлет с сыром	150	19	25,3	3	316
Пром.	Фрукт (яблоко)*	120	0,5	0,5	11,8	53,3
54-4гн-2020	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
	Итого за завтрак	540	26,2	27,6	53,9	568,4
	Четверг, 1 неделя					
54-1т-2020	Запеканка из творога	150	29,7	10,7	21,6	301,3
Пром.	Джем фруктовый**	10	0,1	0	7,2	29
Пром.	Фрукт (мандарин)*	70	0,6	0,1	5,3	24,5
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
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	500	35,7	11,5	71	529,8
	Пятница, 1 неделя					
54-10г-2020	Картофель отварной в молоке	150	4,5	5,5	26,5	173,7
54-14р-2020	Котлета рыбная любительская	100	12,8	4,1	6,1	112,3
54-5соус-2020	Соус молочный натуральный	30	1,1	2,2	2,9	35,7
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
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	550	27,4	15,4	77,2	555,9
	Суббота, 1 неделя					
54-9к-2020	Каша вязкая молочная овсяная	200	8,6	11,3	34,3	272,8
Пром.	Фрукт (яблоко)*	120	0,5	0,5	11,8	53,3
54-3гн-2020	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.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за завтрак	590	14,4	12,6	83,2	502,2
	Понедельник, 2 неделя					
54-6к-2020	Каша вязкая молочная пшённая	200	8,3	10,1	37,6	274,9
Пром.	Фрукт (мандарин)*	70	0,6	0,1	5,3	24,5
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
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	540	18,7	14,4	85,9	548
	Вторник, 2 неделя					
54-3з-2020	Овощи в нарезке (помидор)***	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-1г-2020	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
54-25м-2020	Курица тушёная с морковью	100	14,1	5,8	4,4	126,4
54-3гн-2020	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.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за завтрак	580	25,4	11,6	76,6	512,1
	Среда, 2 неделя					
54-1з-2020	Сыр твёрдых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-1к-2020	Каша жидкая молочная кукурузная	200	5,9	5,8	33	207,8
Пром.	Фрукт (яблоко)*	120	0,5	0,5	11,8	86
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
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	605	18,9	14,3	86,5	549
	Четверг, 2 неделя					
54-20з-2020	Горошек зелёный***	30	0,9	0,1	1,8	11,1
54-1о-2020	Омлет натуральный	150	12,7	18	3,2	225,4
Пром.	Фрукт (банан)*	150	2,3	0	33,6	143,4
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
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	600	21,2	18,8	75,5	554,9
	Пятница, 2 неделя					
54-1т-2020	Запеканка из творога	150	29,7	10,7	21,6	301,3
Пром.	Джем фруктовый**	10	0,1	0	7,2	29

Пром.	Фрукт (мандарин)*	70	0,6	0,1	5,3	24,5
54-4гн-2020	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
	Итого за завтрак	500	37,1	12,6	73,2	553,9
	Суббота, 2 неделя					
54-2з-2020	Овощи в нарезке (огурец)***	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-9г-2020	Рагу из овощей****	150	2,9	7,5	13,6	133,3
54-4м-2020	Котлета из говядины	75	13,7	13	12,3	221,4
54-3гн-2020	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.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за завтрак	555	22,4	21,4	64,5	539,3
	Средние показатели за завтраки	557,9	24,3	15,8	75,5	539,3

*Фрукт ** - допускается выдача иных фруктов

*Джем фруктовый *** - допускается выдача иных фруктовых джемов

*Овощи свежие в нарезке, горошек зелёный **** - допускается выдача иных овощей

*Рагу из овощей ***** - допускается замена на следующие блюда: 54-24г-2020 Овощное рагу с кабачками, 54-25г-2020 Овощное рагу с баклажанами.