

## Меню горячих завтраков для обучающихся 1-4 классов (второй вариант)

№ рецептуры (7-11 л.)	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	Ккал.
	<b>Понедельник, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з-2020	Сыр твердых 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
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4
Пром.	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,4	35,2
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>545</b>	<b>13,4</b>	<b>14,3</b>	<b>72,6</b>	<b>473,5</b>
	<b>Вторник, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1г-2020	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
54-5м-2020	Котлеты из курицы	75	14,3	3,2	10	126,5
54-3соус-2020	Соус красный основной	35	1,1	0,9	3,1	24,7
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Йогурт	100	3,4	2,5	5,5	58,1
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>605</b>	<b>25,4</b>	<b>12,4</b>	<b>64,8</b>	<b>472,5</b>
	<b>Среда, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-20з-2020	Горошек зеленый	60	1,7	0,1	3,5	22,1
54-1о-2020	Омлет натуральный	150	12,7	18	3,2	225,4
54-5гн-2020	Чай с облепихой и сахаром	200	0,3	0,6	7	35
Пром.	Банан	120	1,8	0	26,9	114,7
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>575</b>	<b>19,8</b>	<b>19,1</b>	<b>60,4</b>	<b>493,1</b>
	<b>Четверг, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1т-2020	Запеканка из творога	150	29,7	10,7	22,3	303,7
Пром.	Джем из абрикосов	20	0,1	0	14,4	57,9
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4
Пром.	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,4	35,2
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>32,5</b>	<b>11,4</b>	<b>65,3</b>	<b>493,6</b>
	<b>Пятница, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-2з-2020	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-1г-2020	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
54-8р-2020	Рыба, запеченная в сметанном соусе (горбуша)	80	18,8	21,6	4,4	287,5
54-14гн-2020	Чай со смородиной и медом	200	0,4	0,1	8,2	35
Пром.	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,4	35,2
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>520</b>	<b>24,9</b>	<b>27,4</b>	<b>46,3</b>	<b>531,2</b>
	<b>Суббота, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-10к-2020	Каша вязкая молочная овсяная с изюмом	200	8,4	10,8	38,4	283,9
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4

Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>545</b>	<b>13,7</b>	<b>12,7</b>	<b>76,6</b>	<b>475,1</b>
	<b>Понедельник, 2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-6к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,3	10,1	37,6	274,9
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Банан	120	1,8	0	26,9	114,7
Пром.	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,4	35,2
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>16,9</b>	<b>13,9</b>	<b>89,4</b>	<b>550,8</b>
	<b>Вторник, 2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-3з-2020	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-1г-2020	Макаронные отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
54-2м-2020	Гуляш из говядины	80	13,6	13,2	3,1	185,7
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,4	35,2
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>520</b>	<b>21,9</b>	<b>18,6</b>	<b>57,2</b>	<b>484</b>
	<b>Среда, 2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-5к-2020	Каша вязкая молочная кукурузная с клюквой	200	6,9	8,8	42,3	275,7
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>560</b>	<b>14,3</b>	<b>14</b>	<b>78,3</b>	<b>496,5</b>
	<b>Четверг, 2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-20з-2020	Горошек зеленый	60	1,7	0,1	3,5	22,1
54-1о-2020	Омлет натуральный	150	12,7	18	3,2	225,4
54-14гн-2020	Чай со смородиной и медом	200	0,4	0,1	8,2	35
Пром.	Банан	120	1,8	0	26,9	114,7
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>575</b>	<b>19,9</b>	<b>18,6</b>	<b>61,6</b>	<b>493,1</b>
	<b>Пятница, 2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1т-2020	Запеканка из творога	150	29,7	10,7	22,3	303,7
Пром.	Джем из абрикосов	20	0,1	0	14,4	57,9
54-5гн-2020	Чай с облепихой и сахаром	200	0,3	0,6	7	35
Пром.	Йогурт	100	3,4	2,5	5,5	58,1
Пром.	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,4	35,2
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>35,6</b>	<b>14,1</b>	<b>61,6</b>	<b>515,5</b>
	<b>Суббота, 2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-2з-2020	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-25г-2020	Овощное рагу с баклажанами	150	3	6,8	15	132,9
54-4м-2020	Котлеты из говядины	75	13,7	13	12,3	221,4
54-5соус-2020	Соус молочный натуральный	30	1,1	2,2	2,9	35,7
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,4	35,2
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>545</b>	<b>20,6</b>	<b>22,4</b>	<b>50,5</b>	<b>486,1</b>
	<b>Средние показатели за Завтрак</b>	<b>545</b>	<b>21,6</b>	<b>16,6</b>	<b>65,4</b>	<b>497,1</b>