

"Согласовано" Руководитель образовательного учреждения

Директор школы

"Утверждаю" Генеральный директор ООО "КШП"

Л.Б. Кайдашова

Название меню: Завтраки при одноразовом питании для учащихся с 12 лет г.Гай.с 16.10.23

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
Понедельник, 1 неделя						
Завтрак						
302	Каша молочная "дружба" с маслом сливочным	153	6,5	5,3	30,6	196,2
54-60	Яйцо вареное	45	5,4	4,6	0,3	63,6
685	Чай с сахаром с лимоном	210	0,1	0	11,3	46,1
10	Горячий бутерброд с сыром и маслом сливочным в.65	65	6,6	10,9	18,8	199,9
Пром.	Яблоко	120	0,5	0,5	11,8	53,3
Итого за Завтрак		593	19,1	21,3	72,8	559,1
Итого за день		593	19,1	21,3	72,8	559,1
Вторник, 1 неделя						
Завтрак						
	Запеканка из творога	75	14,8	5,3	10,8	150,6
54-3г	Макаронные отварные с сыром	180	9,5	8,2	34,4	249,3
685	Чай с сахаром	200	0,1	0	10,9	44,3
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4
Пром.	молоко сгущенное с сахаром	15	1,1	1,3	8,3	49,1
Итого за Завтрак		610	28,9	15,5	93,9	631,5
Итого за день		610	28,9	15,5	93,9	631,5
Среда, 1 неделя						
Завтрак						
53-19з	Масло сливочное (порциями)	2	0	1,5	0	13,2
302	Каша молочная пшеничная вязкая с маслом сливочным	205	6,9	5,2	33,6	209
П/Ф	Блины, полуфабрикат	90	4,3	2,5	26,7	146,2
54-1гн	Чай без сахара	200	0,2	0	0,1	1,4
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
Пром.	молоко сгущенное с сахаром	30	2,2	2,6	16,7	98,2
Итого за Завтрак		647	15,5	12,4	96,7	559,3
Итого за день		647	15,5	12,4	96,7	559,3
Четверг, 1 неделя						
Завтрак						
54-2з	Огурец в нарезке	50	0,4	0,1	1,3	7,1
54-11г	Картофельное пюре	80	1,6	2,8	10,6	74,3
54-8г	Капуста тушеная	80	1,9	2,4	7,8	60,6
499	Котлеты рубленые из птицы 70	70	8,6	12,5	9,2	183,5
685	Чай с сахаром с лимоном	210	0,1	0	11,3	46,1
Пром.	Печенье	30	2,3	2,9	22,3	124,7
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2
Итого за Завтрак		560	17,5	21,2	78,3	574,5
Итого за день		560	17,5	21,2	78,3	574,5
Пятница, 1 неделя						
Завтрак						
516	Макаронные отварные вых 150	180	6,4	4,7	39,3	225,3
451	Котлеты, биточки, шницеля	80	10,2	17,4	6,7	224,5
54-45гн	Чай с сахаром	200	0,1	0	5,2	21,4
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2
Итого за Завтрак		600	19,7	23	76,8	593,8

Итого за день	600	19,7	23	76,8	593,8
Понедельник, 2 неделя					
Завтрак					
54-1з	12	2,8	3,5	0	43
54-1о	150	12,7	18	3,2	225,5
54-5гн-2020	200	0,3	0,1	7,3	31,1
Пром.	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	130	0,5	0,5	12,7	57,7
Пром.	30	2,3	2,9	22,3	124,7
Итого за завтрак	562	21,6	25,3	65,2	575,8
Итого за день	562	21,6	25,3	65,2	575,8
Вторник, 2 неделя					
Завтрак					
54-3з	100	1,3	0,1	6,9	33,7
54-4г	180	9,9	7,6	43,1	280,4
461	100	8,3	15,7	10,4	216,7
685	210	0,1	0	11,3	46,1
Пром.	40	2,6	0,5	15,8	78,2
Итого за завтрак	630	22,2	23,9	87,5	655,1
Итого за день	630	22,2	23,9	87,5	655,1
Среда, 2 неделя					
Завтрак					
520	180	3,7	5	24,1	156
499	70	10,9	8,9	10	163,9
630	200	1,6	1,1	15,9	80
Пром.	150	0,6	0,6	14,7	66,6
Пром.	50	3,3	0,6	16,7	85,4
Итого за завтрак	650	20,1	16,2	81,4	551,9
Итого за день	650	20,1	16,2	81,4	551,9
Четверг, 2 неделя					
Завтрак					
54-2з	30	0,2	0	0,8	4,2
516	180	6,4	4,7	39,3	225,3
493	128	20,3	23,4	2,8	303,2
54-5гн-2020	200	0,3	0,1	10	42
Пром.	40	2,6	0,5	13,4	68,3
Итого за завтрак	578	29,8	28,7	66,3	643
Итого за день	578	29,8	28,7	66,3	643
Пятница, 2 неделя					
Завтрак					
53-19з	2	0	1,5	0	13,2
54-22к	250	8,5	9,3	30,8	240,8
П/Ф	90	4,3	2,5	26,7	146,2
Пром.	180	0,9	0,2	18,2	77,9
Пром.	15	1,1	1,3	8,3	49,1
Пром.	100	0,4	0,4	9,8	44,4
Пром.	20	1,5	0,2	9,8	46,9
Итого за завтрак	657	16,7	15,4	103,6	618,5
Итого за день	657	16,7	15,4	103,6	618,5

Энергетическая

Масса Белки Жиры Углеводы Ценность

г г г ккал

Средние показатели за завтрак Средние показатели за период

608,7 21,1 20,3 82,3

608,7 21,1 20,3 82,3

596,3 596,25