

## Завтрак для 1-4 классов МАОУ "Богородская СОШ"

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	<b>Неделя 1 Понедельник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-4м	Котлета из говядины	90	16.4	15.7	14.8	265.7
54-3соус	Соус красный основной	30	1	0.7	2.7	21.1
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>515</b>	<b>31.6</b>	<b>27.4</b>	<b>74.8</b>	<b>672.4</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>515</b>	<b>31.6</b>	<b>27.4</b>	<b>74.8</b>	<b>672.4</b>
	<b>Неделя 1 Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-24к	Каша жидкая молочная пшенная	150	6.2	7.6	28.2	206.2
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>525</b>	<b>21.7</b>	<b>20.8</b>	<b>72.6</b>	<b>564</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>525</b>	<b>21.7</b>	<b>20.8</b>	<b>72.6</b>	<b>564</b>
	<b>Неделя 1 Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	90	12.5	6.7	5.6	132
54-45гн	Чай с сахаром	200	0.1	0	5.2	21.4
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>515</b>	<b>23.8</b>	<b>25.6</b>	<b>52.8</b>	<b>536.1</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>515</b>	<b>23.8</b>	<b>25.6</b>	<b>52.8</b>	<b>536.1</b>
	<b>Неделя 1 Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	150	4.4	5.3	30.5	187.1
54-2м	Гуляш из говядины	100	17	16.5	3.9	232.1
648	Кисель из концентрата на фруктовых или ягодных экстрактах	200	0	0	30.1	120.2
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.6
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>25</b>	<b>22.3</b>	<b>85.2</b>	<b>640.7</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>500</b>	<b>25</b>	<b>22.3</b>	<b>85.2</b>	<b>640.7</b>
	<b>Неделя 1 Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-12м	Плов с курицей	200	27.2	8.1	33.2	314.6
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8

Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.6
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>31.9</b>	<b>8.8</b>	<b>68.4</b>	<b>480.5</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>550</b>	<b>31.9</b>	<b>8.8</b>	<b>68.4</b>	<b>480.5</b>
	<b>Неделя 2 Понедельник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-2м	Гуляш из говядины	100	17	16.5	3.9	232.1
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>520</b>	<b>33.5</b>	<b>29.3</b>	<b>66</b>	<b>662.4</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>520</b>	<b>33.5</b>	<b>29.3</b>	<b>66</b>	<b>662.4</b>
	<b>Неделя 2 Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	150	4	4.1	21.5	138.4
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Груша	100	0.4	0.3	10.3	45.5
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>535</b>	<b>15.1</b>	<b>21.1</b>	<b>60.6</b>	<b>490.9</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>535</b>	<b>15.1</b>	<b>21.1</b>	<b>60.6</b>	<b>490.9</b>
	<b>Неделя 2 Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-7м	Шницель из говядины	90	16.4	15.7	14.8	265.7
54-3соус	Соус красный основной	30	1	0.7	2.7	21.1
648	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0	0	30.1	120.2
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>25</b>	<b>21.5</b>	<b>95.2</b>	<b>674.1</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>500</b>	<b>25</b>	<b>21.5</b>	<b>95.2</b>	<b>674.1</b>
	<b>Неделя 2 Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-10м	Капуста тушеная с мясом	180	19.8	19.8	12	305.5
54-46гн	Чай с яблоком и сахаром	200	0.2	0.1	7.5	31.7
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>30.4</b>	<b>29.5</b>	<b>49</b>	<b>582.9</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>550</b>	<b>30.4</b>	<b>29.5</b>	<b>49</b>	<b>582.9</b>
	<b>Неделя 2 Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4

54-3р	Котлета рыбная (минтай)	90	12.6	2.4	7.7	102.9
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6
Пром.	Хлеб пшеничный	35	2.7	0.3	17.2	82
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>505</b>	<b>23.3</b>	<b>21.3</b>	<b>54.7</b>	<b>503.7</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>505</b>	<b>23.3</b>	<b>21.3</b>	<b>54.7</b>	<b>503.7</b>