

Утверждаю
Директор

Е.Д. Кравченко

**Меню приготавливаемых блюд для завтраков
для организации питания обучающихся ЧОУ
Возрастная категория 1-4х классов
Сезон зимний-весенний**

Прием пищи	Наименования блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность,	№ рецептур
			Б	Ж	У		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	Макароны, запеченные с сыром со сметаной	210	10,7	11,27	45,96	311,88	421
	Какао с молоком	200	3,67	3,26	15,55	106,8	397
	Рулет школьный	75	1,93	2,05	12,13	52,3	10
	Хлеб пшеничный	50	3,16	0,4	31,92	130,4	3
	Яблоко свежее	200	0,80	0,80	19,60	94,00	847
Итого за завтрак		735	20,26	17,78	125,16	695,38	
Неделя 1							
День 2							
Завтрак	Икра кабачковая консервированная	100	2	9	8,5	122	50
	Плов 55/200/100	200	30,92	36,57	51,61	338,91	646
	Сок фруктовый	200	2	0	30,4	129,6	8
	Мармелад	80	0,00	0,00	69,28	254,40	
	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121	3
Итого за завтрак		630	38,97	46,07	184,19	965,91	

Неделя 1							
День 3							
завтрак	Сметана	40	1,04	6	1,2	63,2	
	Вареники из полуфабриката промышленного производства (с картофелем), с маслом сливочным	220	11,98	6,20	44,47	330,62	1015
	Напиток кисломолочный	200	5,8	5	8	106	
	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121	3
	Вафля	60	3,6	9,12	40,74	258	
	Мандарин свежий	150,00	1,20	0,30	11,25	49,50	
Итого за завтрак	720,00	27,67	27,12	130,06	928,32		
Неделя 1							
День 4							
Завтрак	Кукуруза отварная	60	1,7	2,5	9,3	66,55	53
	гречневая каша	150	7,46	5,61	35,84	230,45	679
	мясо птицы запеченое	60	7,3	7,09	7,59	123,74	б/н
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121	3
	Масло слив (порц)	15	0,15	10,88	0,21	99,3	
	сыр (порционный)	20	4,82	5,9	0,06	72,6	
	Пряник	50	2,95	3,25	35,25	76,5	7
	Яблоко свежее	200	0,80	0,80	19,60	94,00	847
Итого за завтрак	805	29,43	36,53	146,25	912,14		
Неделя 1							
День 5							
Завтрак	Овощи соленые	60	0,66	0,06	0,96	7,8	
	Каша рисовая рассыпчатая с рыбой в собственном соку (консерва)	200	19,24	7	34,8	278,65	679
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,2	0,2	22,3	110	859
	Хлеб ржаной	40	3,30	0,60	16,70	87,00	2
	Мармелад	80	0,00	0,00	69,28	254,40	
	Рулет школьный	75	11,93	12,05	22,13	102,3	10
	Мандарин свежий	150,00	1,20	0,30	11,25	49,50	
Итого за завтрак	805	36,53	20,21	177,42	889,65		

Неделя 2							
День 6							
Завтрак	Горошек консервированный	60	1,86	0,12	3,9	24	50
	Макаронные изделия отварные с говядиной тушеной в собственном соку (консерва)	200	14,4	9,16	36,06	282,38	688
	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121	3
	Какао с молоком	200	3,67	3,26	15,55	106,8	397
	Масло слив (порц)	15	0,15	10,88	0,21	99,3	
	сыр (порционный)	20	4,82	5,9	0,06	72,6	
	Рулет школьный	75	11,93	12,05	22,13	102,3	10
Итого за завтрак	620	40,88	41,87	102,31	808,38		
Неделя 2							
День 7							
Завтрак	Капуста квашеная	100	1,58	4,99	7,66	83,2	81
	Каша пшеничная вязская	150	4,16	4,2	22,34	146,69	681
	Гуляш из мяса птицы 80/75	80	19,72	17,89	4,76	168,2	591
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121	3
	Вафля	60	3,6	9,12	40,74	258	7
	Мандарин свежий	150,00	1,20	0,30	11,25	49,50	
Итого за завтрак	790	34,51	37	125,15	854,59		
Неделя 2							
День 8							
Завтрак	Огурец соленый	60	0,48	0,06	1,02	6,6	
	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами 75/75	75	13,87	7,85	6,53	150	486
	Макаронные изделия отварные	150	5,1	7,5	28,5	202,5	688
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	Рулет школьный	75	11,93	12,05	22,13	102,3	10
	Хлеб ржаной	40	3,30	0,60	16,70	87,00	2
	Яблоко свежее	200	0,80	0,80	19,60	94,00	847
Итого за завтрак	800	35,68	28,86	108,48	670,4		

Неделя 2							
День 9							
Завтрак	Пельмени из полуфабриката промышленного производства, с маслом сливочным	240,00	27,05	15,15	41,78	411,76	1007
	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121	3
	Пряник	50	2,95	3,25	35,25	76,5	7
	Напиток кисломолочный	200,00	4,50	4,50	7,38	88,02	766
	Мандарин свежий	150,00	1,20	0,30	11,25	49,50	
Итого за завтрак	690,00	39,75	23,70	120,06	746,78		
Неделя 2							
День 10							
Завтрак	Сырники из творога	150	23,56	21,8	30	411	320
	Сгущенное молоко	20	0,24	0	31,52	127,08	12
	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121	3
	Вафля	60	3,6	9,12	40,74	258	7
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	Масло слив (порц)	15	0,15	10,88	0,21	99,3	
	сыр (порционный)	20	4,82	5,9	0,06	72,6	
	Яблоко свежее	200	0,80	0,80	19,60	94,00	847
Итого за завтрак	715	37,42	49	160,53	1210,98		
	Норма по СанПин		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	
			Б	Ж	У		
	Итого за день по СанПиН		77	79	335	2350	
	Завтрак 25 %		19,25	19,75	83,75	587,5	
Общее значение за период:		7310,00	341,10	328,14	1379,61	8682,53	
Среднее значение за 1 день:		731,0	34,1	32,8	138,0	868,3	

<https://kalkulyator-kaloriy.ru/pomidor-bzhu/> рецептурник каллорий