



Утверждаю:  
Директор

Е.Д. Кравченко

**Меню приготавливаемых блюд для завтраков  
для организации питания обучающихся ЧОУ  
Возрастная категория 5-9х классов  
Сезон зимне-весенний**

Прием пищи	Наименования блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность,	№ рецептур
			Б	Ж	У		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 1</b>							
<b>Завтрак</b>	Макаронны, 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	379
	Вафля	60	3,6	9,12	40,74	258	7
	Масло слив (порц)	10	0,1	7,25	0,14	66,2	
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	39,9	163	3
<b>Итого за завтрак</b>		<b>530</b>	<b>22,02</b>	<b>31,4</b>	<b>142,29</b>	<b>905,88</b>	
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 2</b>							
<b>Завтрак</b>	Икра кабачковая консервированная	100	3,1	0,2	6,5	40	50
	Плов 55/200/100	200	30,92	36,57	51,61	338,91	646
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	Пряник	50	2,95	3,25	35,25	76,5	7
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	39,9	163	3
<b>Итого за завтрак</b>		<b>600</b>	<b>41,12</b>	<b>40,52</b>	<b>147,26</b>	<b>646,41</b>	



<b>Неделя 1</b>							
<b>День 3</b>							
<b>Завтрак</b>	Сметана	40	1,04	6	1,2	63,2	
	Вареники из полуфабриката промышленного производства (с картофелем), с маслом сливочным	220	11,68	6,04	43,35	322,27	1015
	Напиток кисломолочный	200	5,8	5	8	106	
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	39,9	163	3
	Вафля	60	3,6	9,12	40,74	258	7
	Яблоко свежее	200	0,80	0,80	19,60	94,00	847
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>770,00</b>	<b>26,87</b>	<b>27,46</b>	<b>152,79</b>	<b>1006,47</b>	
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 4</b>							
<b>Завтрак</b>	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	3,95	0,5	39,9	163	3
	Печенье	50	3,22	3,42	2,22	87,13	7
<b>Итого за завтрак</b>	<b>570</b>	<b>23,83</b>	<b>19,12</b>	<b>108,85</b>	<b>698,87</b>		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 5</b>							
<b>Завтрак</b>	Помидор соленый	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	0,04	0	24,76	94,2	868
	Пряник	50	2,95	3,25	35,25	76,5	7
	Хлеб ржаной	50	4,13	0,75	20,88	108,75	2
<b>Итого за завтрак</b>	<b>560</b>	<b>27,015</b>	<b>11,06</b>	<b>116,645</b>	<b>565,9</b>		



<b>Неделя 2</b>							
<b>День 6</b>							
<b>Завтрак</b>	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	3,95	0,5	39,9	163	3
	Какао с молоком	200	3,67	3,26	15,55	106,8	379
	Печенье	50	3,22	3,42	2,22	87,13	7
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>560</b>	<b>27,1</b>	<b>16,46</b>	<b>97,63</b>	<b>663,31</b>	
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 7</b>							
<b>Завтрак</b>	Капуста квашеная	100	1,58	4,99	7,66	83,2	81
	каша пшеничная рассыпчатая	150	4,16	4,2	22,34	146,69	679
	Гуляш из мяса птицы	80	19,72	17,89	4,76	168,2	591
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	39,9	163	3
	Вафля	60	3,6	9,12	40,74	258	
<b>Итого за завтрак</b>	<b>640</b>	<b>33,21</b>	<b>36,7</b>	<b>129,4</b>	<b>847,09</b>		
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 8</b>							
<b>Завтрак</b>	Огурец соленый	70	0,56	0,07	1,96	10,5	
	рыба тушеная в томатном соусе с овощами	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
	мармелад	60	0,44	0	43,17	167,2	
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	39,9	163	3
	Яблоко свежее	200	0,80	0,80	19,60	94,00	847
<b>Итого за завтрак</b>	<b>805</b>	<b>24,92</b>	<b>16,72</b>	<b>153,66</b>	<b>815,2</b>		



<b>Неделя 2</b>							
<b>День 9</b>							
<b>Завтрак</b>	Пельмени из полуфабриката промышленного производства, с маслом сливочным	240,00	27,05	15,15	41,78	411,76	1007
	Вафля	60	3,6	9,12	40,74	258	7
	Напиток кисломолочный	200,00	4,50	4,50	7,38	88,02	766
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	31,92	130,4	3
<b>Итого за завтрак</b>		<b>500,00</b>	<b>35,15</b>	<b>28,77</b>	<b>89,90</b>	<b>757,78</b>	
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 10</b>							
<b>Завтрак</b>	Сырники из творога	150	23,56	21,8	30	411	320
	Сгущенное молоко	20	0,24	0	31,52	127,08	12
	Вафля	60	3,6	9,12	40,74	258	7
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	39,9	163	3
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	сыр (порционный)	15	3,62	4,42	0,04	54,45	
	Масло слив (порц)	10	0,1	7,25	0,14	66,2	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>505</b>	<b>35,27</b>	<b>43,09</b>	<b>156,34</b>	<b>1107,73</b>	
	Норма по СанПин		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	
			Б	Ж	У		
	Итого за день по СанПиН		90	92	383	2720	
	завтрак 25 %		22,5	23	95,75	680	
<b>Общее значение за период:</b>		<b>6040,00</b>	<b>296,50</b>	<b>271,30</b>	<b>1294,76</b>	<b>8014,64</b>	
<b>Среднее значение за 1 день:</b>		<b>604,0</b>	<b>29,7</b>	<b>27,1</b>	<b>129,5</b>	<b>801,5</b>	