

Завтраки при одноразовом питании для учащихся с 12 лет г.Орска с 17.09.2023

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 1 Понедельник					
	Завтрак					
302	Каша молочная рисовая с маслом сливочным 250.6,3	256	6.1	7.1	35.6	230.7
54-6о	Яйцо вареное	45	5.4	4.6	0.3	63.6
54-5гн	Чай с облепихой и сахаром	200	0.3	0.6	7	35
10	Горячий бутерброд с сыром и маслом сливочным в.70	70	7.8	12.1	18.8	215.4
Пром.	Яблоко	140	0.6	0.6	13.7	62.2
	Итого за Завтрак	711	20.2	25	75.4	606.9
	Итого за день	711	20.2	25	75.4	606.9
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
54-1г	Запеканка из творога	75	14.8	5.3	10.8	150.6
54-3г	Макароны отварные с сыром	150	7.9	6.8	28.7	207.7
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	молоко сгущенное с сахаром	30	2.2	2.6	16.7	98.2
Пром.	Яблоко	150	0.6	0.6	14.7	66.6
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Завтрак	645	28.7	15.6	97	643.7
	Итого за день	645	28.7	15.6	97	643.7
	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					
54-11г	Картофельное пюре	180	3.7	6.4	23.8	167.2
451	Котлеты, биточки, шницеля	70	8.9	15.3	5.9	196.4
685	Чай с сахаром с лимоном	205	0.1	0	11.1	45.1
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Итого за Завтрак	595	16.1	22.4	70.3	546.9
	Итого за день	595	16.1	22.4	70.3	546.9
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	5	0	3.6	0.1	33
54-16к	Каша "Дружба"	205	5.1	6	24.6	173.2
П/Ф	Блины, полуфабрикат	100	4.8	2.7	29.7	162.4
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Яблоко	120	0.5	0.5	11.8	53.3
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	молоко сгущенное с сахаром	30	2.2	2.6	16.7	98.2
	Итого за Завтрак	690	16.5	16.7	106.3	641.3
	Итого за день	690	16.5	16.7	106.3	641.3
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					

516	Макароны отварные вых 150	150	5.3	3.9	32.8	187.8
499	Котлеты рубленые из птицы 70	70	8.6	12.5	9.2	183.5
54-10в	Булочка ванильная	40	3.1	2.7	20.3	117.9
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25.4	105.6
Пром.	Яблоко	130	0.5	0.5	12.7	57.7
	Итого за Завтрак	610	20	19.8	110.2	699.4
	Итого за день	610	20	19.8	110.2	699.4
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
9	Бутерброд с мясными кулинарными изделиями	80	8.8	11.8	18.6	215.4
54-13к	Каша вязкая молочная пшеничная	255	10.4	11.8	49.3	344.6
54-6о	Яйцо вареное	45	5.4	4.6	0.3	63.6
54-45гн	Чай с сахаром	200	0.1	0	5.2	21.4
Пром.	Яблоко	130	0.5	0.5	12.7	57.7
	Итого за Завтрак	710	25.2	28.7	86.1	702.7
	Итого за день	710	25.2	28.7	86.1	702.7
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
пром.произ-во	Вареники с картофелем из п/ф с маслом 205	205	21	13.7	27.5	317
686	Чай с лимоном	210	0.3	0.1	14	57.4
Пром.	Яблоко	120	0.5	0.5	11.8	53.3
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Завтрак	580	27.6	18.9	68.1	551.7
	Итого за день	580	27.6	18.9	68.1	551.7
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
54-1г	Макароны отварные	180	6.4	5.9	39.4	236.2
437	Гуляш (свинина)вых 90	90	10	23.5	2.3	260.7
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Яблоко	150	0.6	0.6	14.7	66.6
	Итого за Завтрак	650	20.9	31.3	79.8	684.7
	Итого за день	650	20.9	31.3	79.8	684.7
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
54-12з	Икра морковная	60	1.3	4.3	6.1	67.9
508	Каша рассыпчатая гречневая 180	180	9.9	6.4	43.3	270.5
54-8м	Тефтели из говядины паровые	60	8.2	7.2	5	117
54-4соус	Соус сметанный натуральный	30	0.9	4.9	2	55.8
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25.4	105.6
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Завтрак	560	23.6	23	96.6	687.1
	Итого за день	560	23.6	23	96.6	687.1
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					

227	Картофель запеченный	150	2.9	7.1	23	167.9
499	Котлеты рубленые из птицы 60	60	9.3	7.6	8.6	140.5
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Яблоко	150	0.6	0.6	14.7	66.6
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Печенье	20	1.5	2	14.9	83.2
	Итого за Завтрак	620	21.2	20.5	92.1	638
	Итого за день	620	21.2	20.5	92.1	638