

## Завтраки при одноразовом питании для учащихся 7-11 лет г.Орска. с 17.09.2023г.

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>					
302	Каша молочная рисовая с маслом сливочным 205	205	4.9	5.7	28.4	184.2
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	50	5.9	7.5	14.1	147
Пром.	Яблоко	130	0.5	0.5	12.7	57.7
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>630</b>	<b>17</b>	<b>18.9</b>	<b>62.5</b>	<b>487.5</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>630</b>	<b>17</b>	<b>18.9</b>	<b>62.5</b>	<b>487.5</b>
	<b>Неделя 1 Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1г	Запеканка из творога	75	14.8	5.3	10.8	150.6
54-3г	Макароны отварные с сыром	100	5.3	4.6	19.1	138.5
54-2гн	Чай с сахаром	180	0.2	0	5.8	24.2
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	молоко сгущенное с сахаром	20	1.4	1.7	11.1	65.5
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>505</b>	<b>24.4</b>	<b>12.2</b>	<b>71.4</b>	<b>493.5</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>505</b>	<b>24.4</b>	<b>12.2</b>	<b>71.4</b>	<b>493.5</b>
	<b>Неделя 1 Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-11г	Картофельное пюре	180	3.7	6.4	23.8	167.2
451	Котлеты,биточки, шницеля	50	6.4	10.9	4.2	140.3
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	205	0.3	0.1	6.8	28.6
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Яблоко	140	0.6	0.6	13.7	62.2
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>615</b>	<b>14</b>	<b>18.3</b>	<b>68.2</b>	<b>492.1</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>615</b>	<b>14</b>	<b>18.3</b>	<b>68.2</b>	<b>492.1</b>
	<b>Неделя 1 Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	4	0	2.9	0.1	26.4
302	Каша молочная "дружба" с маслом сливочным	153	6.5	5.3	30.6	196.2
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.	молоко сгущенное с сахаром	20	1.4	1.7	11.1	65.5
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>597</b>	<b>16.2</b>	<b>14.3</b>	<b>99.7</b>	<b>592.7</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>597</b>	<b>16.2</b>	<b>14.3</b>	<b>99.7</b>	<b>592.7</b>
	<b>Неделя 1 Пятница</b>					

	<b>Завтрак</b>					
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
499	Котлеты рубленые из птицы	50	7.8	6.4	7.2	117.1
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25.4	105.6
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Яблоко	130	0.5	0.5	12.7	57.7
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>560</b>	<b>16.9</b>	<b>12</b>	<b>92.9</b>	<b>547.5</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>560</b>	<b>16.9</b>	<b>12</b>	<b>92.9</b>	<b>547.5</b>
	<b>Неделя 2 Понедельник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
9	Бутерброд с мясными кулинарными изделиями	80	8.8	11.8	18.6	215.4
54-13к	Каша вязкая молочная пшеничная	205	8.3	9.5	39.6	277
54-45гн	Чай с сахаром	180	0.1	0	4.7	19.2
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>565</b>	<b>17.6</b>	<b>21.7</b>	<b>72.7</b>	<b>556</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>565</b>	<b>17.6</b>	<b>21.7</b>	<b>72.7</b>	<b>556</b>
	<b>Неделя 2 Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-6о	Яйцо вареное	45	5.4	4.6	0.3	63.6
пром.произ-во	Вареники с картофелем из п/ф с маслом	155	15.8	11	20.6	245
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	210	0.3	0.1	6.9	29.3
Пром.	Яблоко	140	0.6	0.6	13.7	62.2
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>580</b>	<b>24.4</b>	<b>16.5</b>	<b>56.3</b>	<b>470.4</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>580</b>	<b>24.4</b>	<b>16.5</b>	<b>56.3</b>	<b>470.4</b>
	<b>Неделя 2 Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1г	Макароны отварные	130	4.6	4.3	28.4	170.6
437	Гуляш (свинина)	75	8.3	19.6	2	217.6
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	180	1.4	1	7.7	45.8
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
Пром.	Яблоко	130	0.5	0.5	12.7	57.7
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>535</b>	<b>16.3</b>	<b>25.6</b>	<b>60.6</b>	<b>538.6</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>535</b>	<b>16.3</b>	<b>25.6</b>	<b>60.6</b>	<b>538.6</b>
	<b>Неделя 2 Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-3з	Помидор в нарезке	30	0.3	0.1	1.1	6.4
508	Каша рассыпчатая гречневая	150	8.2	5.4	36	225.4
461	Тефтели с соусом	90	7.5	14.2	9.4	195
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25.4	105.6
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>19.3</b>	<b>19.9</b>	<b>86.7</b>	<b>602.7</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>500</b>	<b>19.3</b>	<b>19.9</b>	<b>86.7</b>	<b>602.7</b>
	<b>Неделя 2 Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-2з	Огурец в нарезке	30	0.2	0	0.8	4.2
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.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Вафли с жиросодержащими начинками	30	1.2	9.2	18.8	162.3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>19.8</b>	<b>27</b>	<b>77.2</b>	<b>631.2</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>500</b>	<b>19.8</b>	<b>27</b>	<b>77.2</b>	<b>631.2</b>