

# Основное меню горячих школьных завтраков,обедов для организации питания детей Муниципального образования г.Саяногорск

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         |
| 54-12г      | Каша пшенная рассыпчатая            | 205        | 8.7         | 8.9         | 48.5         | 308.6        |
| 54-21гн     | Какао с молоком                     | 200        | 4.7         | 3.5         | 12.5         | 100.4        |
| Пром.       | Хлеб пшеничный                      | 80         | 6.1         | 0.6         | 39.4         | 187.5        |
|             | <b>Итого за Завтрак</b>             | <b>500</b> | <b>23</b>   | <b>17.4</b> | <b>100.4</b> | <b>650.2</b> |
|             | <b>Итого за день</b>                | <b>500</b> | <b>23</b>   | <b>17.4</b> | <b>100.4</b> | <b>650.2</b> |
|             | <b>Неделя 1 Вторник</b>             |            |             |             |              |              |
|             | <b>Завтрак</b>                      |            |             |             |              |              |
| 54-1г       | Запеканка из творога                | 150        | 29.7        | 10.7        | 21.6         | 301.3        |
| Пром.       | молоко сгущенное с сахаром          | 10         | 0.7         | 0.9         | 5.6          | 32.7         |
| Пром.       | Сок абрикосовый                     | 200        | 1           | 0           | 25.4         | 105.6        |
| Пром.       | Хлеб пшеничный                      | 80         | 6.1         | 0.6         | 39.4         | 187.5        |
| Пром.       | Мандарин                            | 60         | 0.5         | 0.1         | 4.5          | 21           |
|             | <b>Итого за Завтрак</b>             | <b>500</b> | <b>38</b>   | <b>12.3</b> | <b>96.5</b>  | <b>648.1</b> |
|             | <b>Итого за день</b>                | <b>500</b> | <b>38</b>   | <b>12.3</b> | <b>96.5</b>  | <b>648.1</b> |
|             | <b>Неделя 1 Среда</b>               |            |             |             |              |              |
|             | <b>Завтрак</b>                      |            |             |             |              |              |
| 54-7з       | Салат из белокочанной капусты       | 60         | 1.5         | 6.1         | 6.2          | 85.8         |
| 54-7г       | Рис припущенный                     | 150        | 3.5         | 4.8         | 35           | 196.8        |
| 54-1р       | Котлета рыбная (треска)             | 100        | 14.1        | 2.4         | 8.6          | 112.7        |
| 54-23гн     | Кофейный напиток с молоком          | 200        | 3.9         | 2.9         | 11.2         | 86           |
| Пром.       | Хлеб пшеничный                      | 80         | 6.1         | 0.6         | 39.4         | 187.5        |
|             | <b>Итого за Завтрак</b>             | <b>590</b> | <b>29.1</b> | <b>16.8</b> | <b>100.4</b> | <b>668.8</b> |
|             | <b>Итого за день</b>                | <b>590</b> | <b>29.1</b> | <b>16.8</b> | <b>100.4</b> | <b>668.8</b> |
|             | <b>Неделя 1 Четверг</b>             |            |             |             |              |              |
|             | <b>Завтрак</b>                      |            |             |             |              |              |
| 54-5з       | Салат из свежих помидоров и огурцов | 60         | 0.6         | 3.1         | 1.8          | 37.5         |
| 54-11м      | Плов из отварной говядины           | 200        | 15.3        | 14.7        | 38.6         | 348.2        |
| 54-2гн      | Чай с сахаром                       | 200        | 0.2         | 0           | 6.4          | 26.8         |
| Пром.       | Хлеб пшеничный                      | 80         | 6.1         | 0.6         | 39.4         | 187.5        |
|             | <b>Итого за Завтрак</b>             | <b>540</b> | <b>22.2</b> | <b>18.4</b> | <b>86.2</b>  | <b>600</b>   |
|             | <b>Итого за день</b>                | <b>540</b> | <b>22.2</b> | <b>18.4</b> | <b>86.2</b>  | <b>600</b>   |
|             | <b>Неделя 1 Пятница</b>             |            |             |             |              |              |
|             | <b>Завтрак</b>                      |            |             |             |              |              |
| 53-19з      | Масло сливочное (порциями)          | 10         | 0.1         | 7.3         | 0.1          | 66.1         |
| 54-3з       | Помидор в нарезке                   | 60         | 0.7         | 0.1         | 2.3          | 12.8         |
| 54-2г       | Макароны отварные с овощами         | 150        | 4.7         | 6.2         | 26.5         | 180.7        |
| 54-24м      | Шницель из курицы                   | 75         | 14.3        | 3.2         | 10           | 126.5        |
| 54-3гн      | Чай с лимоном и сахаром             | 200        | 0.2         | 0.1         | 6.6          | 27.9         |
| Пром.       | Хлеб пшеничный                      | 80         | 6.1         | 0.6         | 39.4         | 187.5        |

|          |                                  |            |             |             |             |              |
|----------|----------------------------------|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
|          | <b>Итого за Завтрак</b>          | <b>575</b> | <b>26.1</b> | <b>17.5</b> | <b>84.9</b> | <b>601.5</b> |
|          | <b>Итого за день</b>             | <b>575</b> | <b>26.1</b> | <b>17.5</b> | <b>84.9</b> | <b>601.5</b> |
|          | <b>Неделя 2 Понедельник</b>      |            |             |             |             |              |
|          | <b>Завтрак</b>                   |            |             |             |             |              |
| 53-19з   | Масло сливочное (порциями)       | 20         | 0.2         | 14.5        | 0.3         | 132.2        |
| 54-25.1к | Каша жидкая молочная рисовая     | 200        | 5.3         | 5.4         | 28.7        | 184.5        |
| 54-45гн  | Чай с сахаром                    | 200        | 0.1         | 0           | 5.2         | 21.4         |
| Пром.    | Хлеб пшеничный                   | 80         | 6.1         | 0.6         | 39.4        | 187.5        |
|          | <b>Итого за Завтрак</b>          | <b>500</b> | <b>11.7</b> | <b>20.5</b> | <b>73.6</b> | <b>525.6</b> |
|          | <b>Итого за день</b>             | <b>500</b> | <b>11.7</b> | <b>20.5</b> | <b>73.6</b> | <b>525.6</b> |
|          | <b>Неделя 2 Вторник</b>          |            |             |             |             |              |
|          | <b>Завтрак</b>                   |            |             |             |             |              |
| 53-19з   | Масло сливочное (порциями)       | 12         | 0.1         | 8.7         | 0.2         | 79.3         |
| 54-1о    | Омлет натуральный                | 208        | 17.6        | 24.9        | 4.5         | 312.7        |
| 54-23гн  | Кофейный напиток с молоком       | 200        | 3.9         | 2.9         | 11.2        | 86           |
| Пром.    | Хлеб пшеничный                   | 80         | 6.1         | 0.6         | 39.4        | 187.5        |
|          | <b>Итого за Завтрак</b>          | <b>500</b> | <b>27.7</b> | <b>37.1</b> | <b>55.3</b> | <b>665.5</b> |
|          | <b>Итого за день</b>             | <b>500</b> | <b>27.7</b> | <b>37.1</b> | <b>55.3</b> | <b>665.5</b> |
|          | <b>Неделя 2 Среда</b>            |            |             |             |             |              |
|          | <b>Завтрак</b>                   |            |             |             |             |              |
| 54-2з    | Огурец в нарезке                 | 60         | 0.5         | 0.1         | 1.5         | 8.5          |
| 54-4г    | Каша гречневая рассыпчатая       | 150        | 8.2         | 6.3         | 35.9        | 233.7        |
| 54-21м   | Курица отварная                  | 80         | 25.7        | 1.9         | 0.9         | 123.8        |
| 54-3гн   | Чай с лимоном и сахаром          | 200        | 0.2         | 0.1         | 6.6         | 27.9         |
| Пром.    | Хлеб пшеничный                   | 80         | 6.1         | 0.6         | 39.4        | 187.5        |
|          | <b>Итого за Завтрак</b>          | <b>570</b> | <b>40.7</b> | <b>9</b>    | <b>84.3</b> | <b>581.4</b> |
|          | <b>Итого за день</b>             | <b>570</b> | <b>40.7</b> | <b>9</b>    | <b>84.3</b> | <b>581.4</b> |
|          | <b>Неделя 2 Четверг</b>          |            |             |             |             |              |
|          | <b>Завтрак</b>                   |            |             |             |             |              |
| 54-3з    | Помидор в нарезке                | 60         | 0.7         | 0.1         | 2.3         | 12.8         |
| 54-7г    | Рис припущенный                  | 150        | 3.5         | 4.8         | 35          | 196.8        |
| 54-12р   | Рыба, запеченная с сыром и луком | 80         | 12.9        | 8.8         | 2.3         | 140.1        |
| 54-21гн  | Какао с молоком                  | 200        | 4.7         | 3.5         | 12.5        | 100.4        |
| Пром.    | Хлеб пшеничный                   | 80         | 6.1         | 0.6         | 39.4        | 187.5        |
|          | <b>Итого за Завтрак</b>          | <b>570</b> | <b>27.9</b> | <b>17.8</b> | <b>91.5</b> | <b>637.6</b> |
|          | <b>Итого за день</b>             | <b>570</b> | <b>27.9</b> | <b>17.8</b> | <b>91.5</b> | <b>637.6</b> |
|          | <b>Неделя 2 Пятница</b>          |            |             |             |             |              |
|          | <b>Завтрак</b>                   |            |             |             |             |              |
| 54-21з   | Кукуруза сахарная                | 60         | 1.2         | 0.2         | 6.1         | 31.3         |
| 54-28м   | Жаркое по-домашнему из курицы    | 200        | 24.8        | 6.2         | 17.6        | 225.6        |
| Пром.    | Хлеб пшеничный                   | 80         | 6.1         | 0.6         | 39.4        | 187.5        |
| Пром.    | Сок яблочный                     | 200        | 1           | 0.2         | 20.2        | 86.6         |
|          | <b>Итого за Завтрак</b>          | <b>540</b> | <b>33.1</b> | <b>7.2</b>  | <b>83.3</b> | <b>531</b>   |
|          | <b>Итого за день</b>             | <b>540</b> | <b>33.1</b> | <b>7.2</b>  | <b>83.3</b> | <b>531</b>   |