

Меню завтраков для обучающихся начальных классов МБОУ "Ермаковская СОШ"
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					
125/2006	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	60	7.6	13.8	17.9	225.7
185/2004	Каша пшеничная молочная жидкая	200	8.2	10.6	43.7	303.6
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Апельсин	150	1.4	0.3	12.2	56.7
	Итого за Завтрак	610	17.4	24.8	80.4	613.9
	Неделя 1 Вторник					
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-5м	Котлета из курицы	100	19.1	4.3	13.4	168.6
54-3соус	Соус красный основной	50	1.6	1.2	4.5	35.3
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
878/2004	хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	Итого за Завтрак	550	33.2	12.2	98.2	635.8
	Неделя 1 Среда					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
436/2004	жаркое по-домашнему	200	20.4	7.4	20	228.3
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
878/2004	хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
57/2010	яблоко	150	0.6	0.6	14.7	66.6
	Итого за Завтрак	630	36.5	20.8	71.8	620
	Неделя 1 Четверг					
125/2006	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	60	7.6	13.8	17.9	225.7
54-3м	Голубцы ленивые	200	16.9	15.3	12.8	256.6
951/2010	кофейный напиток со сгущенным молоком	200	1.8	1.8	10.3	64.2
878/2004	хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	Итого за Завтрак	510	30.1	31.3	65.6	663.7
	Неделя 1 Пятница					
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
122/2004	Кисель плодово-ягодный	200	0	0	26.6	106.2
Пром.	Колбаса докторская	60	7.7	13.3	0.9	154.2
878/2004	хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
57/2010	яблоко	150	0.6	0.6	14.7	66.6
	Итого за Завтрак	610	17.4	19.2	99.6	641
	Неделя 2 Понедельник					
125/2006	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	50	6.3	11.5	14.9	188.1
390/2005	каша манная молочная	200	5.7	9.5	32.8	239
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
878/2004	хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2

Пром.	Яблоко	150	0.6	0.6	14.7	66.6
	Итого за Завтрак	650	16.6	22.1	93.6	638.8
	Неделя 2 Вторник					
312/2007	картофельное пюре	200	4.5	7.8	30.9	211.6
286/2010	тефтели мясные	100	14.8	14.9	7.5	223
122/2004	Кисель плодово-ягодный	200	0	0	26.6	106.2
878/2004	хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	Итого за Завтрак	550	23.1	23.1	89.6	658
	Неделя 2 Среда					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
04/2010	Плов из птицы	250	27.6	8.4	31.9	313.4
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9
878/2004	хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	Итого за Завтрак	540	39.5	25.1	72.2	671.1
	Неделя 2 Четверг					
679/2005	перловка отварная	150	4.4	6.9	30.6	201.8
486/2010	рыба тушеная в томатном соусе с овощами	100	13.7	6.6	3.3	127.1
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
878/2004	хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
57/2010	яблоко	150	0.6	0.6	14.7	66.6
	Итого за Завтрак	650	27.2	18	85.7	613.1
	Неделя 2 Пятница					
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-2м	Гуляш из говядины	100	17	16.5	3.9	232.1
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
57/2010	яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
878/2004	хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	Итого за Завтрак	600	29.6	23.7	80.8	655.3

Разработчик: «ФБУН Новосибирский НИИ гигиены Роспотребнадзора»