Меню завтраков для обучающихся начальных классов МБОУ "Ермаковская СОШ" Возрастная категория: от 12 до 18 лет. Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Macca	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		Γ.	Γ.	Γ.	Γ.	ккал
	Неделя 1 Понедельник					
125/2006	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	60	7.6	13.8	17.9	225.7
185/2004	Каша пшенная 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
54-3coyc	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					
54-13	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
	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 сыр-	ом 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

					66.6
1	650	16.6	22.1	93.6	638.8
1					
					211.6
					223
					106.2
					117.2
Итого за Завтрак	550	23.1	23.1	89.6	658
Неделя 2 Среда					
Сыр твердых сортов в нарезке	30	7			107.5
Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
Плов из птицы	250	27.6	8.4	31.9	313.4
Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9
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					
перловка отварная	150	4.4	6.9	30.6	201.8
рыба тушенная в томатном соусе с овощами	100	13.7	6.6	3.3	127.1
Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
яблоко	150	0.6	0.6	14.7	66.6
Итого за Завтрак	650	27.2	18	85.7	613.1
Неделя 2 Пятница					
Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
Гуляш из говядины	100	17	16.5	3.9	232.1
Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Итого за Завтрак	600	29.6	23.7	80.8	655.3
	Сыр твердых сортов в нарезке Масло сливочное (порциями) Плов из птицы Компот из кураги хлеб пшеничный Итого за Завтрак Неделя 2 Четверг перловка отварная рыба тушенная в томатном соусе с овощами Какао с молоком хлеб пшеничный яблоко Итого за Завтрак Неделя 2 Пятница Каша гречневая рассыпчатая Гуляш из говядины Чай с лимоном и сахаром яблоко хлеб пшеничный	Итого за Завтрак 650 Неделя 2 Вторник 200 картофельное пюре 200 тефтели мясные 100 Кисель плодово-ягодный 200 хлеб пшеничный 50 Итого за Завтрак 550 Неделя 2 Среда 30 Сыр твердых сортов в нарезке 30 Масло сливочное (порциями) 10 Плов из птицы 250 Компот из кураги 200 хлеб пшеничный 50 Итого за Завтрак 540 Неделя 2 Четверг 150 перловка отварная 150 рыба тушенная в томатном соусе с овощами 100 какао с молоком 200 хлеб пшеничный 50 Итого за Завтрак 650 Неделя 2 Пятница 650 Каша гречневая рассыпчатая 150 Гуляш из говядины 100 Чай с лимоном и сахаром 200 яблоко 100 хлеб пшеничный 50	Итого за Завтрак 650 16.6 Неделя 2 Вторник 200 4.5 картофельное пюре 200 4.5 гефтели мясные 100 14.8 Кисель плодово-ягодный 200 0 хлеб пшеничный 50 3.8 Итого за Завтрак 550 23.1 Неделя 2 Среда 30 7 Масло сливочное (порциями) 10 0.1 Плов из птицы 250 27.6 Компот из кураги 200 1 хлеб пшеничный 50 3.8 Итого за Завтрак 540 39.5 Неделя 2 Четверг 150 4.4 рыба тушенная в томатном соусе с овощами 150 4.7 какао с молоком 200 4.7 хлеб пшеничный 50 3.8 яблоко 150 0.6 Итого за Завтрак 650 27.2 Неделя 2 Пятница Каша гречневая рассыпчатая 150 8.2 Гуляш из говядины 100 17 Чай с лимоном и сахаром 200 0.2	Итого за Завтрак 650 16.6 22.1 Неделя 2 Вторник 200 4.5 7.8 картофельное пюре 200 4.5 7.8 тефтели мясные 100 14.8 14.9 Кисель плодово-ягодный 200 0 0 хлеб пшеничный 50 3.8 0.4 Итого за Завтрак 550 23.1 23.1 Неделя 2 Среда 30 7 8.9 Масло сливочное (порциями) 10 0.1 7.3 Плов из птицы 250 27.6 8.4 Компот из кураги 200 1 0.1 хлеб пшеничный 50 3.8 0.4 Итого за Завтрак 540 39.5 25.1 Неделя 2 Четверг 1 150 4.4 6.9 рыба тушенная в томатном соусе с овощами 150 4.4 6.9 Какао с молоком 200 4.7 3.5 хлеб пшеничный 50 3.8 0.4 итого за Завтрак 650 27.2 18 Неделя 2 Пятница <t< td=""><td>Итого за Завтрак 650 16.6 22.1 93.6 Неделя 2 Вторник 200 4.5 7.8 30.9 гефтели мясные 100 14.8 14.9 7.5 Кисель плодово-ягодный 200 0 0 26.6 хлеб пшеничный 50 3.8 0.4 24.6 Итого за Завтрак 550 23.1 23.1 89.6 Неделя 2 Среда 2 23.1 23.1 89.6 Неделя 2 Среда 30 7 8.9 0 Масло сливочное (порциями) 10 0.1 7.3 0.1 Плов из птицы 250 27.6 8.4 31.9 Компот из кураги 200 1 0.1 15.6 хлеб пшеничный 50 3.8 0.4 24.6 Итого за Завтрак 540 39.5 25.1 72.2 Неделя 2 Четверг 150 4.4 6.9 30.6 рыба тушенная в томатном соусе с овощами 150 4.7 3.5 12.5 хлеб пшеничный 50 3.8 0.4</td></t<>	Итого за Завтрак 650 16.6 22.1 93.6 Неделя 2 Вторник 200 4.5 7.8 30.9 гефтели мясные 100 14.8 14.9 7.5 Кисель плодово-ягодный 200 0 0 26.6 хлеб пшеничный 50 3.8 0.4 24.6 Итого за Завтрак 550 23.1 23.1 89.6 Неделя 2 Среда 2 23.1 23.1 89.6 Неделя 2 Среда 30 7 8.9 0 Масло сливочное (порциями) 10 0.1 7.3 0.1 Плов из птицы 250 27.6 8.4 31.9 Компот из кураги 200 1 0.1 15.6 хлеб пшеничный 50 3.8 0.4 24.6 Итого за Завтрак 540 39.5 25.1 72.2 Неделя 2 Четверг 150 4.4 6.9 30.6 рыба тушенная в томатном соусе с овощами 150 4.7 3.5 12.5 хлеб пшеничный 50 3.8 0.4