

Утверждено:  
 Директор МБОУ «Беловская ООШ»

## Горячий завтрак 1-4 класс

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

Л. П. Журилова Е. П.  
 МБОУ «Беловская ООШ»

№ 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
54-2к	Каша вязкая молочная кукурузная	200	7.2	9.2	44	287.8
54-45гн	Чай с сахаром (вариант 2)	200	0.1	0	5.2	21.4
Пром.	Хлеб пшеничный	15	1.1	0.1	7.4	35.2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	15	1	0.2	5.9	29.3
Пром.	Банан	120	1.8	0.6	25.2	113.4
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>565</b>	<b>14.7</b>	<b>14.5</b>	<b>87.7</b>	<b>540.8</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>565</b>	<b>14.7</b>	<b>14.5</b>	<b>87.7</b>	<b>540.8</b>
	<b>Неделя 1 Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-13з	Салат из свеклы отварной	80	1.1	3.6	6.1	60.9
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4
54-5м	Котлета из курицы	90	17.2	3.9	12	151.8
54-3соус	Соус красный основной	35	1.1	0.9	3.1	24.7
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	15	1	0.2	5.9	29.3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>600</b>	<b>26</b>	<b>14.2</b>	<b>68.3</b>	<b>504.3</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>600</b>	<b>26</b>	<b>14.2</b>	<b>68.3</b>	<b>504.3</b>
	<b>Неделя 1 Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1т	Запеканка из творога	150	29.7	10.7	21.6	301.3
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Джем из абрикосов	20	0.1	0	14.4	57.9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1.7	0.3	9.9	48.9
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>540</b>	<b>36.9</b>	<b>12.9</b>	<b>86.4</b>	<b>608.9</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>540</b>	<b>36.9</b>	<b>12.9</b>	<b>86.4</b>	<b>608.9</b>
	<b>Неделя 1 Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-7з	Салат из белокочанной капусты	80	2	8.1	8.3	114.4
54-1г	Макароньы отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	90	12.5	6.7	5.7	132.5
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	15	1.1	0.1	7.4	35.2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	15	1	0.2	5.9	29.3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>22.4</b>	<b>20</b>	<b>79.9</b>	<b>589.2</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>550</b>	<b>22.4</b>	<b>20</b>	<b>79.9</b>	<b>589.2</b>
	<b>Неделя 1 Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					

54-11з	Салат из моркови и яблок	80	0.7	8.1	5.7	99
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4
54-4м	Котлета из говядины	90	16.4	15.7	14.8	265.7
54-5соус	Соус молочный натуральный	25	0.9	1.8	2.4	29.8
54-2гн	Чай с сахаром	150	0.1	0	4.8	20.1
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	15	1	0.2	5.9	29.3
Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8
Пром.	Хлеб пшеничный	15	1.1	0.1	7.4	35.2
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>625</b>	<b>24.2</b>	<b>31.4</b>	<b>68.9</b>	<b>656.3</b>
	Итого за день	625	24.2	31.4	68.9	656.3
	Неделя 2 Понедельник					
	<b>Завтрак</b>					
54-13к	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8.1	9.2	38.6	270.3
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
Пром.	Хлеб пшеничный	15	1.1	0.1	7.4	35.2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	15	1	0.2	5.9	29.3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>530</b>	<b>16.4</b>	<b>13.5</b>	<b>85.4</b>	<b>529.7</b>
	Итого за день	530	16.4	13.5	85.4	529.7
	Неделя 2 Вторник					
	<b>Завтрак</b>					
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14.1	5.8	4.4	126.4
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1.7	0.3	9.9	48.9
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>620</b>	<b>28</b>	<b>13.3</b>	<b>88.7</b>	<b>586.8</b>
	Итого за день	620	28	13.3	88.7	586.8
	Неделя 2 Среда					
	<b>Завтрак</b>					
54-7з	Салат из белокочанной капусты	80	2	8.1	8.3	114.4
54-6г	Рис отварной	150	3.6	4.8	36.4	203.5
54-5м	Котлета из курицы	90	17.2	3.9	12	151.8
54-5соус	Соус молочный натуральный	25	0.9	1.8	2.4	29.8
54-2гн	Чай с сахаром	150	0.1	0	4.8	20.1
Пром.	Хлеб пшеничный	15	1.1	0.1	7.4	35.2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	15	1	0.2	5.9	29.3
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>625</b>	<b>26.3</b>	<b>19.3</b>	<b>87</b>	<b>628.5</b>
	Итого за день	625	26.3	19.3	87	628.5
	Неделя 2 Четверг					
	<b>Завтрак</b>					
54-10г	Картофель отварной в молоке	150	4.5	5.5	26.5	173.7
54-14р	Котлета рыбная любительская (минтай)	100	12.8	4.1	6.1	112.3
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1.7	0.3	9.9	48.9

Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>620</b>	<b>26.7</b>	<b>13.6</b>	<b>85.6</b>	<b>570.8</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>620</b>	<b>26.7</b>	<b>13.6</b>	<b>85.6</b>	<b>570.8</b>
	<b>Неделя 2 Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1т	Запеканка из творога	150	29.7	10.7	21.6	301.3
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Джем из абрикосов	20	0.1	0	14.4	57.9
Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1.7	0.3	9.9	48.9
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>540</b>	<b>37.4</b>	<b>12.7</b>	<b>84.7</b>	<b>602.3</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>540</b>	<b>37.4</b>	<b>12.7</b>	<b>84.7</b>	<b>602.3</b>