



**Меню приготавливаемых блюд для завтраков
Возрастная категория 1-4-х классов**

Прием пищи	Наименования блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1							
День 1							
завтрак	Горох овощной консервированный	60	3,4	2,5	7,7	66,9	131
	Омлет натуральный	150	14,71	20,28	2,28	203,83	212
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60,46	
	Хлеб пшеничный	20	1,35	0,17	10,03	47,05	
	Хлеб ржаной	20	1,4	0,28	12,35	57,52	
	Фрукты свежие (яблоки)	100	1,8	0,6	25,2	113,4	338
Итого за завтрак		550	22,73	23,85	72,56	549,16	
Неделя 1							
День 2							
завтрак	Салат из свёклы отварной	60	0,85	3,62	4,98	55,89	52
	Плов из птицы	50/150	19,2	20,1	30,2	352,6	
	Кофейный напиток с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81,83	
	Хлеб пшеничный	20	1,69	0,21	12,54	58,81	
	Хлеб ржаной	20	1,35	0,17	10,03	47,05	
Итого за завтрак		500	24,61	25,45	73,65	596,18	
Неделя 1							
День 3							
завтрак	Овощи свежие (огурцы)	60	0,79	0,14	2,74	15,4	70
	Говядина в кисло-сладком соусе	80	7,9	8,69	3,2	122,61	Л 442
	Каша гречневая	150	8,85	5,15	49,8	280,95	
	Сок натуральный	200	2	0	30,4	129,6	
	Хлеб пшеничный	20	1,69	0,21	12,54	58,81	
	Хлеб ржаной	20	1,4	0,28	12,35	57,52	
Итого за завтрак		530	22,24	14,38	109,14	654,94	
Неделя 1							
День 4							
завтрак	Икра кабачковая	60	1,01	0,05	12,27	53,57	
	Рыба запеченная	90	7,77	6,86	11,23	119,5	214
	Картофельное пюре	150	3,1	4,85	20,65	138,61	312
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,52	397
	Хлеб ржаной	25	1,4	0,28	12,35	57,52	
	Хлеб пшеничный	20	1,69	0,21	12,54	58,81	
	Кондитерское изделие	55	1,68	1,68	18,01	195,74	

Итого за завтрак		600	20,73	17,47	104,63	742,27	
Неделя 1							
День 5							
завтрак	Овощи свежие (помидоры)	60	0,79	0,14	2,74	15,4	70
	Шницель мясной рубленый	60	8,25	12,1	7,16	170,54	268
	Картофель и овощи, тушенные в со	150	3,26	12,59	22,66	216,97	142 / 330
	Напиток из плодов шиповника	200	0,3	0	15,2	62	388
	Хлеб пшеничный	20	1,35	0,17	10,03	47,05	
	Хлеб ржаной	25	1,4	0,28	12,35	57,52	
Итого за завтрак		515	15,12	25,19	69,15	563,77	
Неделя 2							
День 6							
завтрак	Сыр голландский (порциями)	20	5,2	5,32	0	68,68	15
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	4,2	0,14	66,1	
	Каша жидкая молочная из манной к	200 / 10	5,1	10,72	33,42	250,56	181
	Кофейный напиток с молоком	200	2,58	1,75	18,6	100,8	
	Хлеб пшеничный	20	1,35	0,17	10,03	47,05	
	Сдоба обыкновенная (булочки)	70	5,29	3,43	33,81	205,55	
Итого за завтрак		530	19,6	25,59	96	738,74	
Неделя 2							
День 7							
завтрак	Салат из белокочанной капусты	60	0,85	2,5	5,2	46,7	45
	Птица запеченная	60	7,3	7,09	7,59	123,74	294
	Макаронные изделия отварные с ов	110 / 60	4,83	5,19	26,62	172,5	202 / 136
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	61,5	377
	Хлеб ржаной	25	1,4	0,28	12,35	57,52	
	Хлеб пшеничный	20	1,35	0,17	10,03	47,05	
Итого за завтрак		535	15,86	15,25	76,99	509,01	
Неделя 2							
День 8							
завтрак	Салат из свежих огурцов и помидо	80	1,05	0,19	3,64	20,48	46
	Мясо духовое (с картофелем и ово	150	14,13	15,75	13,29	251,88	258
	Кисель из сока плодового или яго	200	0,31	0	39,4	158,84	358
	Хлеб пшеничный	20	1,69	0,21	12,54	58,81	
	Хлеб ржаной	20	1,4	0,28	12,35	57,52	
	Фрукты свежие (яблоки)	100	1,8	0,6	25,2	113,4	338
Итого за завтрак		550	20,36	19,85	107,88	692,07	
Неделя 2							
День 9							
завтрак	Кукуруза отварная	60	1,7	2,5	9,3	66,5	133
	Печень тушеная	90	12,15	8,28	7,74	143,1	592
	Картофельное пюре	150	3,1	4,85	20,65	138,61	312
	Напиток из сухофруктов	200	0,1	0	26,4	106	
	Хлеб ржаной	25	1,4	0,28	12,35	57,52	
	Фрукты свежие (яблоки)	80	1,44	0,48	20,16	90,72	338
Итого за завтрак		605	19,89	16,39	96,6	602,45	
Неделя 2							
День 10							
222	Пудинг из творога (запеченный)	160	18,2	16,92	29,2	341,88	
	Сгущенное молоко	10	0,04	0	5,25	21,18	

	Кисломолочный напиток	200	4,5	4,5	7,38	88,02	
	Хлеб пшеничный	20	1,35	0,17	10,03	47,05	
338	Фрукты свежие (яблоки)	100	1,8	0,6	25,2	113,4	338
Итого за завтрак		510	25,89	22,19	77,06	611,53	
	Норма по СанПин		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	
			Б	Ж	У		
	Итого за день по СанПин		77	79	335	2350	
	завтрак 25 %		19,25	19,75	83,75	587,5	
Среднее значение за период:		538,5	20,7	20,56	88,366	626,012	