



Утверждено:
ИП Антонова И.В.
И.В. Антонова



Примерное меню завтраков для обучающихся 1-4 классов на 80,63 руб.
Возрастная категория : 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры	Цена (руб)
			Б	Ж	У			
Неделя 1								
1 день (пн)	Каша жидкая мол.пшенинная с маслом	200	7,15	11,16	35,29	271,43	182	23,50
	Бутерброд с сыром	60	7,52	9,43	17,8	186	3	20,98
	Хлеб пшеничный	40	3,64	0,48	22,32	97,98		2,64
	Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный	200	0,2	0	6,4	26,4	54-2гн-2020	2,98
	Чай с сахаром	200						50,10
	Итого:	500	18,51	21,07	81,81	581,81		21,7
2 день (вт)	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137,25	312	60,01
	Котлета мясная с соусом	140	14,08	16,08	15,05	264,25	268/331	13,00
	Напиток "Витошка с Витаминами"	200			19	80		2,64
	Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный	40	3,64	0,48	22,32	97,98		97,35
	Итого:	530	20,78	21,36	76,81	579,48		22,20
3 день (ср)	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,51	6,36	37,7	242,16	202"	69,56
	Птица в соусе с томатом	140	13,3	15,5	3,1	205	367"	2,64
	Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный	40	3,64	0,48	22,32	97,98		2,98
	Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный	200	0,2	0	6,4	26,4	54-2гн-2020	97,38
	Чай с сахаром	200						11,00
	Итого:	530	25,65	22,34	69,52	571,54	203	45,42
4 день (чт)	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,45	5,79	30,46	195,71	295	2,64
	Котлеты рубленые из бройлер-цыплят	95	13,21	25,39	13,35	335	295	2,64
	Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный	40	3,64	0,48	22,32	97,98		2,98
	Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный	200	0,2	0	6,4	26,4	54-2гн-2020	18,90
	Чай с сахаром	100	0,4	0,4	9,8	47		80,94
	Фрукты	100						21,7
	Итого:	585	22,9	32,06	82,33	702,09	312	61,75
5 день (пт)	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137,25	279/331	2,64
	Тефтели мясные с соусом	140	9,49	10,55	12,01	180,73	279/331	18,70
	Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный	40	3,64	0,48	22,32	97,98		104,79
	Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный	200	3,67	2,6	25,09	138,4	383	28,30
	Какао с молоком сгущенным	200						16,28
	Итого:	530	19,86	18,43	79,86	554,36		9,43
Неделя 2								
6 день (сб)	Каша вязкая молочная из риса и пшена	200	5,78	10,65	31,89	247,62	175	25,58
	Бутерброд горячий с сыром	70	8,48	5,14	20,78	163,8	7	2,64
	Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный	40	3,64	0,48	22,32	97,98		2,98
	Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный	200	0,2	0	6,4	26,4	54-2гн-2020	11,00
	Чай с сахаром	200						60,01
	Итого:	510	18,1	16,27	81,39	535,8	203	2,64
7 день (вс)	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,45	5,79	30,46	195,71	203	2,64
	Биточки мясные с соусом	140	14,08	16,08	15,05	264,25	268/331	2,98
	Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный	40	3,64	0,48	22,32	97,98		76,63
	Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный	200	0,2	0	6,4	26,4	54-2гн-2020	21,70
	Чай с сахаром	200						61,75
	Итого:	530	23,37	22,35	74,23	584,34	279/331	18,70
8 день (пн)	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137,25	312	2,64
	Тефтели мясные с соусом	140	9,49	10,55	12,01	180,73	279/331	18,70
	Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный	40	3,64	0,48	22,32	97,98		104,79
	Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный	200	2,94	1,99	20,92	113,4	380	28,30
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	530	19,13	17,82	75,69	529,36		174
	Итого:	200	5,71	10,33	40,9	280	174	15,00
9 день (вт)	Каша вязкая молочная из риса	60	5,01	1,92	26,91	145		2,64
	Булочка "Школьная"	40	3,64	0,48	22,32	97,98		17,00
	Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный	40				24	95	62,94
	Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный	200						16,28
	Кисель с витаминами и Кальцием "Витошка"	500	14,36	12,73	114,13	617,98		9,43
	Итого:	60	0,42	0,06	11,52	7,2	71	45,42
10 день (ср)	Овощи натуральные свежие	150	5,45	5,79	30,46	195,71	203	2,64
	Макаронные изделия отварные с маслом	95	13,21	25,39	13,35	335	295	2,64
	Котлеты рубленые из бройлер-цыплят	40	3,64	0,48	22,32	97,98		2,98
	Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный	200	0,2	0	6,4	26,4	54-2гн-2020	76,75
	Чай с сахаром	200						806,30
	Итого:	545	22,92	31,72	84,05	662,29		80,63
	Итого за 10 дней:	5290	191,22	216,15	819,82	5919,05		80,63
	Итого за день среднее:	529	19,122	21,615	81,982	591,905		80,63

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для организации горячих завтраков и обедов обучающимся 1-4 классов ОО Новосибирск 2020