

завтрак за бюджетные средства

№	Наименование блюда	Возрастная категория	pec
		(5кл, многод, тжс, овз и т.д.)	
	1 день понедельник (1 неделя)	Выход	
	Омлет натуральный	80	
	Кофейный напиток с молоком	200	
	Батон	20	
	2 день вторник		
	Каша жидкая молочная овсяная	150	
	Какао с молоком	200	
	Батон	20	
	3 день среда		
	Каша манная молочная	200	
	Чай с сахаром	200	
	Батон	20	
	4 день четверг		
	Кажа «Дружба»	200	
	Чай с молоком	200	
	Батон	20	
	5 день пятница		
	Омлет натуральный	100	
	Чай с лимоном	200	
	Батон	20	
	6 день понедельник (2 неделя)		
	Омлет с зеленым горошком	90	
	Чай с сахаром	200	
	Батон	20	
	7 день вторник		
	Лапшевник с творогом	100	
	Чай с лимоном	200	
	Батон	20	
	8 день среда		
	Каша рисовая молочная	200	
	Чай с сахаром	200	
	Батон	20	
	9 день четверг		
	Омлет натуральный	80	
	Какао с молоком	200	
	Батон	20	
	10 день пятница		
	Каша молочная овсяная с курагой	150	
	Напиток из шиповника	200	
	Батон	20	

№ рецептуры	Наименование блюда				
	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность

Понедельник, 1 неделя

Завтрак						
Итого за завтрак						
53-19з-2020	Масло сливочное (попцями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-20з-2020	Горошек зеленый	60	1,7	0,1	3,5	22,1
54-10-2020	Омлет натуральный	160	13,5	19,2	3,5	240,5
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
Пром.	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Итого за завтрак						528,2

Вторник, 1 неделя

Завтрак						
Итого за завтрак						
54-22к-2020	Каша жидкая молочная овсяная	200	6,8	7,4	24,6	192,7
54-21гн-2020	Какао с молоком	220	5,2	3,9	13,7	110,5
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Пром.	Банан	130	2	0,7	27,3	122,9
Итого за завтрак						504,6

Среда, 1 неделя

Завтрак						
Итого за завтрак						
54-13з-2020	Салат из свежих овощей отварной	80	1,1	3,6	6,1	60,9
54-26г-2020	Рис с овощами	150	3,2	5,7	26	167,8
54-21м-2020	Курница отварная	90	28,9	2,2	1	139,3
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Итого за завтрак						473,3

Четверг, 1 неделя

Завтрак						
Итого за завтрак						
53-19з-2020	Масло сливочное (попцями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-16к-2020	Каша "Дружба"	220	5,5	6,5	26,4	185,8
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	200	1,5	1,1	8,6	50,2
Пром.	Мармелад фруктово-ягодный	30	0,5	2,8	19,3	103,7
Пром.	Формовой	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Итого за завтрак						484,3

Пятница, 1 неделя

Завтрак						
Итого за завтрак						
94	Салат «Мозаика»	60	1,6	3,9	5,6	63,8
54-10-2020	Омлет натуральный	180	15,2	21,6	3,9	270,6
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0	6,6	27,2
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Пром.	Джем из абрикосов	25	0,1	0	18	72,4
Итого за завтрак						512,5

Понедельник, 2 недели

Завтрак

53-193-2020	Масло сливочное (порцими)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-33-2020	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-20-2020	Омлет с зеленым горошком	150	9,7	10,6	4,8	153,5
54-20-2020	Омлет с зеленым горошком	200	0,1	0	5,2	21,4
54-45гн-2020	Чай с сахаром	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Пром.	Батон нарезной	30	0,4	0,1	39,9	161,7
Пром.	Зефир	50				
Итого за завтрак		500	13,3	19	67,7	494

Вторник, 2 недели

Завтрак

222	Лапшевник с творогом	200	16,9	9,9	43,2	329,4
54-4соус-2020	Соус сметанный натюральный	50	1,5	8,2	3,3	93
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	220	0,3	0,1	7,3	30,7
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Итого за завтрак		500	21	19,1	69,2	531,6

Среда, 2 недели

Завтрак

54-173-2020	Салат из моркови и чернослива	60	0,9	0,2	12,9	56,8
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5
54-5м-2020	Котлета из курицы	90	17,2	3,9	12	151,8
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Итого за завтрак		530	24,2	9,8	83,1	517,4

Четверг, 2 недели

Завтрак

54-33-2020	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-10-2020	Омлет натюральный	150	12,7	18	3,2	225,5
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Пром.	Пираник	35	2,1	1,6	26,3	128,1
Итого за завтрак		475	22,5	24,1	59,7	545,3

Пятница, 2 недели

Завтрак

54-13-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-11к-2020	Каша вязкая молочная овсяная с курагой	220	9,5	11,8	40,8	307,6
54-13хн-2020	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,1	65,4
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Итого за завтрак		480	19,4	21,8	71,3	559