ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ЗАВТРАКОВ

ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование блюд | Выход порции гр. | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность |
| 1 | Каша гречневая молочная  Чай  Хлеб  Масло сливочное  Сыр  **Итого:** | 200  200  30  10  15  **455** | 8,4  0,2  1,9  0,6  0,3  **11,4** | 8  -  0,7  8,1  4,4  **21,2** | 44  15  7,9  0,08  0,1  **67,08** | 280  58  63  75  54  **530** |
| 2 | Омлет натуральный  Кофейный напиток  Хлеб  Масло сливочное  **Итого:** | 140  200  30  10  **405** | 12,2  1,6  1,9  0,6  **17,6** | 12,9  1,6  0,7  8,1  **23,4** | 3,8  18,4  7,9  0,08  **34,08** | 179  91,1  63  75  **429.1** |
| 3 | Рыба припущенная  Картофельное пюре  Чай  Хлеб  Масло сливочное  **Итого:** | 80  150  200  30  10  **477** | 11  3,2  0,8  1,9  0,6  **17** | 6  5,1  1,3  0,7  8,1  **21,2** | 5  16,7  13,4  7,9  0,08  **43,08** | 116,7  56,1  720  63  75  **457,9** |
| 4 | Запеканка творожно-морковная со сметаной  Какао с молоком  Хлеб  Масло сливочное  **Итого:** | 200  15  200  30  10  **455** | 13,8  0,4  5,5  1,9  0,6  **22,2** | 26,8  2  6,1  0,7  8,1  **43,7** | 24  0,98  24,2  7,9  0,08  **57,16** | 385,2  48,95  190  63  75  **762,15** |
| 5 | Макаронные изделия с тёртым сыром  Чай  Хлеб  Масло сливочное  **Итого:** | 180  200  30  10  **420** | 14,29  0,2  1,9  0,6  **16,99** | 16,92  -  0,7  8,1  **25,72** | 38,63  15  7,9  0,08  **61,61** | 365,4  58  63  75  **561,4** |
| 6 | Каша пшённая молочная  Чай  Хлеб  Масло сливочное  Сыр  **Итого:** | 200  200  30  10  15  **455** | 8,4  -  1,9  0,6  0,3  **11,2** | 16  -  0,7  8,1  4,4  **29,2** | 37  9,6  7,9  0,08  0,1  **54,68** | 310  48,6  63  75  54  **550,6** |
| 7 | Запеканка рисовая со сметаной  Какао с молоком  Хлеб  Масло сливочное  **Итого:** | 200  15  200  30  10  **455** | 6,6  0,4  5,5  1,9  0,6  **15** | 12,6  2  6,1  0,7  8,1  **29,5** | 41,6  0,98  24,2  7,9  0,08  **74,84** | 295,6  48,95  190  63  75  **672,55** |
| 8 | Каша овсяная молочная  Чай  Хлеб  Масло сливочное  Сыр  **Итого:** | 200  200  30  10  15  **455** | 6,4  0,2  1,9  0,6  0,3  **9,4** | 8,2  -  0,7  8,1  4,4  **21,4** | 28,4  15  7,9  0,08  0,1  **51,48** | 204  58  63  75  54  **454** |
| 9 | Пудинг творожный с изюмом  Кофейный напиток  Хлеб  Масло сливочное  **Итого:** | 200  15  200  30  10  **455** | 26,8  0,05  1,6  1,9  0,6  **17,7** | 14,2  0,02  1,6  0,7  8,1  **23,4** | 23,6  3,15  18,4  7,9  0,08  **34,08** | 328,8  12,44  91,1  63  75  **429,1** |
| 10 | Биточки (мясо или птица)  Картофельное  пюре  Чай  Хлеб  Масло сливочное  **Итого:** | 80  150  200  30  10  **477** | 22,88  3,2  0,8  1,9  0,6  **29,38** | 24,22  5,1  1,3  0,7  8,1  **39,42** | 47,92  16,7  13,4  7,9  0,08  **101,25** | 457,4  56,1  56,1  63  75  **707,6** |
|  | **Среднее значение:** |  | **172,33** | **282,29** | **579,34** | **574,88** |
| ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ЗАВТРАКОВ  ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ | | | | | | |
| № | Наименование блюд | Выход порции гр. | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность |
| 1 | Каша гречневая молочная  Чай  Хлеб  Масло сливочное  **Итого:** | 220  200  30  10  **475** | 9,2  0,2  1,9  0,6  **12,2** | 8,8  -  0,7  8,1  **22** | 48,4  15  7,9  0,08  **71,48** | 308  58  63  75  **558** |
| 2 | Омлет натуральный  Кофейный напиток  Хлеб  Масло сливочное  **Итого:** | 160  200  30  10  **430** | 13,9  1,6  1,9  0,6  **18** | 14,7  1,6  0,7  8,1  **25,2** | 4,3  18,4  7,9  0,08  **35,38** | 204,8  91,1  63  75  **663,9** |
| 3 | Рыба припущенная  Картофельное пюре  Чай  Хлеб  Масло сливочное  **Итого:** | 100  150  200  30  10  **477** | 13,8  3,9  0,8  1,9  0,6  **21** | 7,5  6,1  1,3  0,7  8,1  **23,7** | 6,3  20  13,4  7,9  0,08  **47,68** | 145,9  176,5  56,1  63  75  **516,5** |
| 4 | Запеканка творожно-морковная со сметаной  Какао с молоком  Хлеб  Масло сливочное  **Итого:** | 220  20  200  30  10  **480** | 15,18  0,56  5,5  1,9  0,6  **23,29** | 29,48  6,46  6,1  0,7  8,1  **50,84** | 26,4  1,3  24,2  7,9  0,08  **59,88** | 423,72  65,26  190  63  75  **816,98** |
| 5 | Макаронные изделия с тёртым сыром  Чай  Хлеб  Масло сливочное  **Итого:** | 200  200  30  10  **440** | 15,88  0,2  1,9  0,6  **18,14** | 18,8  -  0,7  8,1  **27,6** | 42,92  15  7,9  0,08  **65,70** | 406  58  63  75  **602** |
| 6 | Каша пшённая молочная  Чай  Хлеб  Масло сливочное  **Итого:** | 220  200  30  10  **475** | 9,24  -  1,9  0,6  **11,60** | 17,6  -  0,7  8,1  **30,8** | 40,7  9,6  7,9  0,08  **58,38** | 341  48,6  63  75  **581,6** |
| 7 | Запеканка рисовая со сметаной  Какао с молоком  Хлеб  Масло сливочное  **Итого:** | 220  20  200  30  10  **480** | 7,26  0,56  5,5  1,9  0,6  **15,37** | 13,86  6,46  6,1  0,7  8,1  **35,22** | 45,76  1,3  24,2  7,9  0,08  **79,24** | 325,16  65,26  190  63  75  **718,42** |
| 8 | Каша овсяная молочная  Чай  Хлеб  Масло сливочное  **Итого:** | 220  200  30  10  **475** | 7,04  0,2  1,9  0,6  **9,6** | 9,02  -  0,7  8,1  **22,22** | 31,24  15  7,9  0,008  **54,32** | 224,4  58  63  75  **474,4** |
| 9 | Пудинг творожный с изюмом  Со сметаной Кофейный напиток  Хлеб  Масло сливочное  **Итого:** | 220  20  200  30  10  **480** | 29,48  0,06  1,6  1,9  0,6  **18,1** | 15,62  0,02  1,6  0,7  8,1  **25,2** | 25,96  4,2  18,4  7,9  0,08  **35,38** | 361,68  16,58  91,1  63  75  **663,9** |
| 10 | Биточки (мясо или птица)  Картофельное  пюре  Чай  Хлеб  Масло сливочное  **Итого:** | 100  180  200  30  10  **527** | 28,6  6,72  0,8  1,9  0,6  **41,17** | 30,28  11,1  1,3  0,7  8,1  **51,48** | 59,9  30,34  13,4  7,9  0,08  **119,62** | 571,75  70,6  56,1  63  75  **836,45** |
|  | **Среднее значение:** |  | **188,47** | **314,26** | **627,06** | **665,95** |