ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ЗАВТРАКОВ

ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование блюд | Выход порции гр. | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность |
| 1 | Каша гречневая молочнаяЧайХлебМасло сливочноеСыр**Итого:** | 200200301015**455** | 8,40,21,90,60,3**11,4** | 8-0,78,14,4**21,2** | 44157,90,080,1**67,08** | 28058637554**530** |
| 2 | Омлет натуральныйКофейный напитокХлебМасло сливочное**Итого:** | 1402003010**405** | 12,21,61,90,6**17,6** | 12,91,60,78,1**23,4** | 3,818,47,90,08**34,08** | 17991,16375**429.1** |
| 3 | Рыба припущеннаяКартофельное пюреЧай ХлебМасло сливочное**Итого:** | 801502003010**477** | 113,20,81,90,6**17** | 65,11,30,78,1**21,2** | 516,713,47,90,08**43,08** | 116,756,17206375**457,9** |
| 4 | Запеканка творожно-морковная со сметанойКакао с молокомХлебМасло сливочное**Итого:** | 200152003010**455** | 13,80,45,51,90,6**22,2** | 26,826,10,78,1**43,7** | 240,9824,27,90,08**57,16** | 385,248,951906375**762,15** |
| 5 | Макаронные изделия с тёртым сыромЧайХлебМасло сливочное**Итого:** | 1802003010**420** | 14,290,21,90,6**16,99** | 16,92-0,78,1**25,72** | 38,63157,90,08**61,61** | 365,4586375**561,4** |
| 6 | Каша пшённая молочнаяЧай ХлебМасло сливочноеСыр**Итого:** | 200200301015**455** | 8,4-1,90,60,3**11,2** | 16-0,78,14,4**29,2** | 379,67,90,080,1**54,68** | 31048,6637554**550,6** |
| 7 | Запеканка рисовая со сметанойКакао с молокомХлебМасло сливочное**Итого:** | 200152003010**455** | 6,60,45,51,90,6**15** | 12,626,10,78,1**29,5** | 41,60,9824,27,90,08**74,84** | 295,648,951906375**672,55** |
| 8 | Каша овсяная молочнаяЧайХлебМасло сливочноеСыр**Итого:** | 200200301015**455** | 6,40,21,90,60,3**9,4** | 8,2-0,78,14,4**21,4** | 28,4157,90,080,1**51,48** | 20458637554**454** |
| 9 | Пудинг творожный с изюмомКофейный напитокХлебМасло сливочное**Итого:** | 200152003010**455** | 26,80,051,61,90,6**17,7** | 14,20,021,60,78,1**23,4** | 23,63,1518,47,90,08**34,08** | 328,812,4491,16375**429,1** |
| 10 | Биточки (мясо или птица)КартофельноепюреЧай ХлебМасло сливочное**Итого:** | 801502003010**477** | 22,883,20,81,90,6**29,38** | 24,225,11,30,78,1**39,42** | 47,9216,713,47,90,08**101,25** | 457,456,156,16375**707,6** |
|  | **Среднее значение:** |  | **172,33** | **282,29** | **579,34** | **574,88** |
|  ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ЗАВТРАКОВДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ |
| № | Наименование блюд | Выход порции гр. | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность |
| 1 | Каша гречневая молочнаяЧайХлебМасло сливочное**Итого:** | 2202003010**475** | 9,20,21,90,6**12,2** | 8,8-0,78,1**22** | 48,4157,90,08**71,48** | 308586375**558** |
| 2 | Омлет натуральныйКофейный напитокХлебМасло сливочное**Итого:** | 1602003010**430** | 13,91,61,90,6**18** | 14,71,60,78,1**25,2** | 4,318,47,90,08**35,38** | 204,891,16375**663,9** |
| 3 | Рыба припущеннаяКартофельное пюреЧай ХлебМасло сливочное**Итого:** | 1001502003010**477** | 13,83,90,81,90,6**21** | 7,56,11,30,78,1**23,7** | 6,32013,47,90,08**47,68** | 145,9176,556,16375**516,5** |
| 4 | Запеканка творожно-морковная со сметанойКакао с молокомХлебМасло сливочное**Итого:** | 220202003010**480** | 15,180,565,51,90,6**23,29** | 29,486,466,10,78,1**50,84** | 26,41,324,27,90,08**59,88** | 423,7265,261906375**816,98** |
| 5 | Макаронные изделия с тёртым сыромЧайХлебМасло сливочное**Итого:** | 2002003010**440** | 15,880,21,90,6**18,14** | 18,8-0,78,1**27,6** | 42,92157,90,08**65,70** | 406586375**602** |
| 6 | Каша пшённая молочнаяЧай ХлебМасло сливочное**Итого:** | 2202003010**475** | 9,24-1,90,6**11,60** | 17,6-0,78,1**30,8** | 40,79,67,90,08**58,38** | 34148,66375**581,6** |
| 7 | Запеканка рисовая со сметанойКакао с молокомХлебМасло сливочное**Итого:** | 220202003010**480** | 7,260,565,51,90,6**15,37** | 13,866,466,10,78,1**35,22** | 45,761,324,27,90,08**79,24** | 325,1665,261906375**718,42** |
| 8 | Каша овсяная молочнаяЧайХлебМасло сливочное**Итого:** | 2202003010**475** | 7,040,21,90,6**9,6** | 9,02-0,78,1**22,22** | 31,24157,90,008**54,32** | 224,4586375**474,4** |
| 9 | Пудинг творожный с изюмомСо сметаной Кофейный напитокХлебМасло сливочное**Итого:** | 220202003010**480** | 29,480,061,61,90,6**18,1** | 15,620,021,60,78,1**25,2** | 25,964,218,47,90,08**35,38** | 361,6816,5891,16375**663,9** |
| 10 | Биточки (мясо или птица)КартофельноепюреЧай ХлебМасло сливочное**Итого:** | 1001802003010**527** | 28,66,720,81,90,6**41,17** | 30,2811,11,30,78,1**51,48** | 59,930,3413,47,90,08**119,62** | 571,75 70,656,16375**836,45** |
|  | **Среднее значение:** |  | **188,47** | **314,26** | **627,06** | **665,95** |