1-4 МБОУ Вязовская СОШ Оренбургская область

Возрастная категория:от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся:Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 1 Понедельник					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
54-10к	Каша вязкая молочная овсяная с изюмом	200	8.4	10.8	38.4	283.9
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Мандарин	140	1.1	0.3	10.5	49
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
	Итого за Завтрак	**625**	**18.3**	**16.2**	**85.8**	**561.6**
	Итого за день	**625**	**18.3**	**16.2**	**85.8**	**561.6**
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
54-3з	Помидор в нарезке	80	0.9	0.2	3	17.1
54-26к	Каша жидкая молочная рисовая	100	2.3	2.9	12.1	83.6
54-1о	Омлет натуральный	75	6.3	9	1.6	112.8
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Яблоко	120	0.5	0.5	11.8	53.3
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
	Итого за Завтрак	**645**	**19.8**	**16.8**	**71.5**	**515.4**
	Итого за день	**645**	**19.8**	**16.8**	**71.5**	**515.4**
	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					
54-6к	Каша вязкая молочная пшенная	200	8.3	10.1	37.6	274.9
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
Пром.	Банан	150	2.3	0.8	31.5	141.8
	Итого за Завтрак	**620**	**17.3**	**12.7**	**108.2**	**615.8**
	Итого за день	**620**	**17.3**	**12.7**	**108.2**	**615.8**
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
54-21к	Каша вязкая молочная ячневая	100	3.6	4.7	17	124.5
54-1т	Запеканка из творога	75	14.8	5.3	10.8	150.6
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	35
Пром.	Джем из абрикосов	10	0.1	0	7.2	29
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
	Итого за Завтрак	**555**	**24.6**	**10.9**	**79.4**	**514.1**
	Итого за день	**555**	**24.6**	**10.9**	**79.4**	**514.1**
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					

54-11з	Салат из моркови и яблок	60	0.5	6.1	4.3	74.3
54-1о	Омлет натуральный	150	12.7	18	3.2	225.5
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
Пром.	Банан	150	2.3	0.8	31.5	141.8
	Итого за Завтрак	**630**	**20.8**	**25.7**	**76.1**	**617.7**
	Итого за день	**630**	**20.8**	**25.7**	**76.1**	**617.7**
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-6к	Каша вязкая молочная пшенная	200	8.3	10.1	37.6	274.9
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Мандарин	140	1.1	0.3	10.5	49
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
	Итого за Завтрак	**620**	**19.3**	**21.9**	**91.2**	**638.6**
	Итого за день	**620**	**19.3**	**21.9**	**91.2**	**638.6**
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	100	4.3	5.6	17.1	136.4
54-4о	Омлет с сыром	75	9.5	12.6	1.5	157.9
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
Пром.	Яблоко	120	0.5	0.5	11.8	53.3
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
	Итого за Завтрак	**565**	**19.6**	**19.5**	**67.5**	**523.7**
	Итого за день	**565**	**19.6**	**19.5**	**67.5**	**523.7**
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
54-16к	Каша "Дружба"	200	5	5.9	24	168.9
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
Пром.	Банан	150	2.3	0.8	31.5	141.8
	Итого за Завтрак	**620**	**16.3**	**10.3**	**97.2**	**544.9**
	Итого за день	**620**	**16.3**	**10.3**	**97.2**	**544.9**
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
54-13к	Каша вязкая молочная пшеничная	100	4.1	4.6	19.3	135.1
54-1т	Запеканка из творога	75	14.8	5.3	10.8	150.6
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Джем из абрикосов	10	0.1	0	7.2	29
Пром.	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	35
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
	Итого за Завтрак	**555**	**25.1**	**10.8**	**81.7**	**524.7**
	Итого за день	**555**	**25.1**	**10.8**	**81.7**	**524.7**
	Неделя 2 Пятница					

	Завтрак					
54-20з	Горошек зеленый	30	0.9	0.1	1.8	11.1
54-1о	Омлет натуральный	150	12.7	18	3.2	225.5
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
Пром.	Банан	150	2.3	0.8	31.5	141.8
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
	Итого за Завтрак	**600**	**22.6**	**20.7**	**75.6**	**577.5**
	Итого за день	**600**	**22.6**	**20.7**	**75.6**	**577.5**