

**Меню горячих завтраков для обучающихся 1-9 классов**

№ рецептуры (7-11 л.)	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	Ккал.
	<b>Понедельник, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
54-16к-2020	Каша "Дружба"	200	5	5.8	24.1	168.9
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.5	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.3	6.7	34.1
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>465</b>	<b>12.3</b>	<b>10.7</b>	<b>52.1</b>	<b>353.8</b>
	<b>ИТОГО завтрак</b>	<b>465</b>	<b>12.3</b>	<b>10.7</b>	<b>52.1</b>	<b>353.8</b>
	<b>Вторник, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1г-2020	Макароны отварные	200	7.2	6.5	43.7	262.4
54-5м-2020	Котлеты из курицы	100	19.2	4.3	13.5	168.5
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0.3	0	6.7	27.9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.3	6.7	34.1
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>30.3</b>	<b>11.3</b>	<b>85.4</b>	<b>563.2</b>
	<b>Дополнительное питание:</b>					
	<b>МЕД</b>	<b>10</b>	<b>0.1</b>	<b>0</b>	<b>7.3</b>	<b>29.5</b>
	<b>Молоко в ИУ (2,5-3,2%)</b>	<b>200</b>	<b>5.4</b>	<b>4.4</b>	<b>8.8</b>	<b>96.4</b>
	<b>ИТОГО завтрак+ доп. питание</b>	<b>760</b>	<b>35.8</b>	<b>15.7</b>	<b>101.5</b>	<b>689.1</b>
	<b>Среда, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-20з-2020	Горошек зеленый	100	2.8	0.2	5.8	36.8
54-1о-2020	Омлет натуральный	200	16.9	24	4.4	300.7
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.5	26.8
Пром.	Фрукты (в ассортименте)	100-120	1.1	0.2	18.4	79.6
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.3	6.7	34.1
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>24.6</b>	<b>24.9</b>	<b>56.6</b>	<b>548.3</b>

	<b>Дополнительное питание:</b>					
	МЕД	10	0.1	0	7.3	29.5
	Молоко в ИУ (2,5-3,2%)	200	5.4	4.4	8.8	96.4
	<b>ИТОГО завтрак+ доп. питание</b>	<b>760</b>	<b>30.1</b>	<b>29.3</b>	<b>72.7</b>	<b>674.2</b>
	<b>Четверг, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-2з-2020	Огурец (сезонный)	100	0.8	0.2	2.5	14.2
54-11г-2020	Картофельное пюре	200	4.3	6.9	26.4	185.9
54-9р-2020	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	100	18.9	22	5.5	295.8
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.5	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.3	6.7	34.1
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>650</b>	<b>27.8</b>	<b>29.6</b>	<b>62.4</b>	<b>627.1</b>
	<b>Дополнительное питание:</b>					
	МЕД	10	0.1	0	7.3	29.5
	Молоко в ИУ (2,5-3,2%)	200	5.4	4.4	8.8	96.4
	<b>ИТОГО завтрак+ доп. питание</b>	<b>860</b>	<b>33.3</b>	<b>34</b>	<b>78.5</b>	<b>753</b>
	<b>Пятница, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-10к-2020	Каша вязкая молочная овсяная с изюмом	200	8.4	10.8	38.4	283.9
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0.3	0	6.7	27.9
Пром.	Фрукты (в ассортименте)	100-120	1.1	0.2	18.4	79.6
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.3	6.7	34.1
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>450</b>	<b>13.4</b>	<b>11.5</b>	<b>85</b>	<b>495.8</b>
<b>ИТОГО завтрак</b>						
<b>Понедельник, 2 неделя</b>						
	<b>Завтрак</b>					
54-6к-2020	Каша вязкая	200	8.3	10.2	37.6	274.9

	молочная пшеничная					
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0.3	0	6.7	27.9
Пром.	Фрукты (в ассортименте)	100-120	1.1	0.2	18.4	79.6
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.3	6.7	34.1
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>450</b>	<b>13.3</b>	<b>10.9</b>	<b>84.2</b>	<b>486.8</b>
<b>ИТОГО завтрак</b>						
<b>Вторник, 2 неделя</b>						
	<b>Завтрак</b>					
54-3з-2020	Помидор (сезонный)	100	1.2	0.2	3.8	21.3
54-3г-2020	Макароны отварные с сыром	200	10.5	9.1	38.1	276.9
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4.6	3.6	12.6	100.4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.3	6.7	34.1
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>19.9</b>	<b>13.4</b>	<b>76</b>	<b>503</b>
	<b>Дополнительное питание:</b>					
	<b>МЕД</b>	<b>10</b>	<b>0.1</b>	<b>0</b>	<b>7.3</b>	<b>29.5</b>
	<b>Молоко в ИУ (2,5-3,2%)</b>	<b>200</b>	<b>5.4</b>	<b>4.4</b>	<b>8.8</b>	<b>96.4</b>
	<b>ИТОГО завтрак+ доп. питание</b>	<b>760</b>	<b>25.4</b>	<b>17.8</b>	<b>92.1</b>	<b>628.9</b>
	<b>Среда, 2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
54-13к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8.2	9.2	38.6	270.3
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.5	26.8
Пром.	Фрукты (в ассортименте)	100-120	1.1	0.2	18.4	79.6
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.3	6.7	34.1
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>465</b>	<b>16.6</b>	<b>14.3</b>	<b>85</b>	<b>534.8</b>
	<b>Дополнительное питание:</b>					
	<b>МЕД</b>	<b>10</b>	<b>0.1</b>	<b>0</b>	<b>7.3</b>	<b>29.5</b>



