

МАОУ "Кваркенская СОШ"

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
54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	200	8.6	11.3	34.3	272.8
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.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8
	Итого за Завтрак	585	18.3	16.6	79.3	539.3
	Итого за день	585	18.3	16.6	79.3	539.3
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-1о	Омлет натуральный	150	12.7	18	3.2	225.5
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 ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
	Итого за Завтрак	550	23.1	30	58.1	593.5
	Итого за день	550	23.1	30	58.1	593.5
	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 ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
Пром.	Груша	150	0.6	0.5	15.5	68.3
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
	Итого за Завтрак	620	15.6	12.4	92.2	542.3
	Итого за день	620	15.6	12.4	92.2	542.3
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
54-21к	Каша вязкая молочная ячневая	150	5.4	7	25.6	186.8
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.	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	35
Пром.	Йогурт 2.5%	200	6.8	5	11	116.2
Пром.	Джем из абрикосов	10	0.1	0	7.2	29
	Итого за Завтрак	530	18.2	12.9	81.8	515.2
	Итого за день	530	18.2	12.9	81.8	515.2
	Неделя 1 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

54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Банан	150	2.3	0.8	31.5	141.8
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	600	21.2	19.7	73.6	554.5
	Итого за день	600	21.2	19.7	73.6	554.5
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
54-6к	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8.3	10.1	37.6	274.9
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
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.	Мандарин	140	1.1	0.3	10.5	49
	Итого за Завтрак	610	19.2	14.6	91.1	572.5
	Итого за день	610	19.2	14.6	91.1	572.5
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	100	4.3	5.6	17.1	136.4
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.	Яблоко	120	0.5	0.5	11.8	53.3
	Итого за Завтрак	520	17.1	15.8	66	473.3
	Итого за день	520	17.1	15.8	66	473.3
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
54-1к	Каша жидкая молочная кукурузная	200	5.9	5.8	33	207.8
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.	Груша	150	0.6	0.5	15.5	68.3
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
	Итого за Завтрак	620	15.5	9.9	90.2	510.3
	Итого за день	620	15.5	9.9	90.2	510.3
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
54-13к	Каша вязкая молочная пшеничная	100	4.1	4.6	19.3	135.1
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.	Сырок творожный	50	4.6	11.5	9.3	158.7
Пром.	Джем из абрикосов	10	0.1	0	7.2	29
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
Пром.	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	35
	Итого за Завтрак	530	14.9	17	80.2	532.8
	Итого за день	530	14.9	17	80.2	532.8
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4

54-10р	Рыба тушеная в томате с овощами (горбуша)	100	16.3	11.3	6.3	191.9
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.	Банан	150	2.3	0.8	31.5	141.8
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
	Итого за Завтрак	670	28.4	19.2	96.7	672.2
	Итого за день	670	28.4	19.2	96.7	672.2