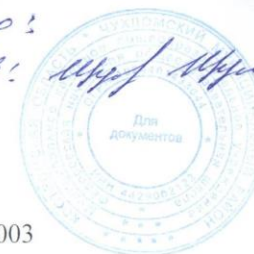


Затверждено:
директор: _____



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ЗАВТРАКОВ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, Ред. , 2003
сезон осень-зима

	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК, день 1						
364	Омлет из яиц	165/5	16,56	27,00	3,06	327,00
433	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15,01	57
ПТ	Йогурт питьевой	200	3,9	2,5	18,5	87
ПТ	Хлеб пшеничный	30	1,36	0,3	24,49	60,14
		615	22,02	29,80	61,06	531,14
ЗАВТРАК, день 2						
328	Каша молочная манная (жидкая)	200/5	5,96	11,80	31,02	286,00
ПТ	Булка к чаю	100	1,7	2,26	14,06	62
425	Какао с молоком	200	0,16	0	3,52	125
ПТ	Хлеб пшеничный	30	1,36	0,3	24,49	60,14
	Итого:	535	9,18	14,36	73,09	533,14
ЗАВТРАК, день 3						
188	Сосиска отварная	120	16,00	22,00	0,12	246,00
445	Каша рассыпчатая гречневая	150/5	8,75	6,62	43,07	231
422	Кофейный напиток на молоке	200	1,4	1,6	22,31	105
ПТ	Хлеб пшеничный	30	1,36	0,3	24,49	60,14
	Итого:	505	27,51	30,52	89,99	642,14

ЗАВТРАК, день 4						
364	Омлет из яиц	165/5	16,56	27,00	3,06	327,00
433	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15,01	57
ПТ	Сосиска в тесте	100	2,4	4,52	26,16	124
ПТ	Хлеб пшеничный	30	1,36	0,3	24,49	60,14
	Итого:	515	20,52	31,82	68,72	568,14

ЗАВТРАК, день 5						
188	Сосиска отварная	120	16,00	22,00	0,12	246,00
447	Макаронные изделия отварные	150	5,18	4,98	32,88	211,50
433	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,01	57,00
ПТ	Кондитерское изделие	50	2,80	0,60	23,26	204,00
ПТ	Хлеб пшеничный	30	1,36	0,3	24,49	60,14
	Итого:	545	25,54	27,88	95,76	774,14

ЗАВТРАК, день 6						
321	Каша вязкая геркулесовая с маслом сливочным	200/5	7,40	13,94	31,96	284,00
431	Чай с молоком	200	1,54	1,63	9,36	112
ПТ	Хлеб пшеничный	30	1,36	0,3	24,49	60,14
ПТ	Снежок	200	3,8	6,4	6,8	118
ПТ	Булка к чаю	100	1,7	2,26	14,06	62
	Итого:	735	15,80	24,53	86,67	646,14

<i>ЗАВТРАК, день 7</i>						
353	Котлета мясная, соус	90	16,00	22,00	0,12	246,00
433	Макаронные изделия отварные	150	5,18	4,98	32,88	211,50
205	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,01	57,00
ПТ	Кондитерское изделие	50	2,80	0,60	23,26	204,00
ПТ	Хлеб пшеничный	30	1,36	0,3	24,49	60,14
	Итого:	535	25,54	27,80	95,26	778,64

<i>ЗАВТРАК, день 8</i>						
ПТ	пончик	70	3,76	5,25	34,94	133
330	Каша молочная рисовая (жидкая)	200/10	4,9	11,8	32,14	256
425	Какао с молоком	200	0,08	0	1,76	7
ПТ	снежок	200	3,8	6,4	6,8	118
ПТ	Хлеб пшеничный	30	1,36	0,3	24,49	60,14
	Итого:	710	13,90	23,75	100,13	574,14

<i>ЗАВТРАК, день 9</i>						
188	Котлета мясная, соус	90	16,00	22,00	0,12	246,00
447	Макаронные изделия отварные	150	5,18	4,98	32,88	211,50
433	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,01	57,00
ПТ	Кондитерское изделие	50	2,80	0,60	23,26	204,00
ПТ	Хлеб пшеничный	30	1,36	0,3	24,49	60,14
	Итого:	535	25,54	27,88	95,76	778,64

<i>ЗАВТРАК, день 10</i>						
132	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,65	5,91	21,06	161
425	Какао с молоком	200	0,08	0	1,76	7
ПТ	Кондитерское изделие	50	2,80	0,60	23,26	204,00
ПТ	Хлеб пшеничный	30	1,36	0,3	24,49	60,14
	Итого:	530	9,89	6,81	70,57	432,14
	Итого за 10 дней		195,44	245,15	837,51	6258,40