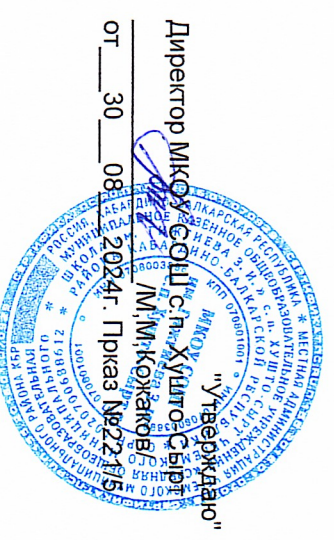




Примерное меню завтраков на 2024-2025 уч.год 1-4 классы

15.09.25

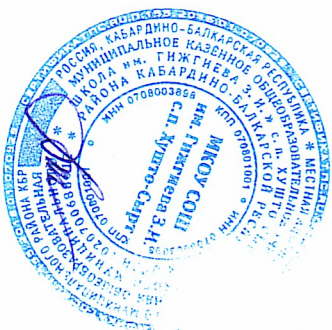
день: 1 понедельник
неделя: 1
возрастная категория: 7-11 лет
сезон: осенне-зимний

№ рецептуры	наименование блюда	Завтрак					СТОИМ.
		масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	
54-13-2020	Салат свекольный	60	0,8	2,70	4,60	45,6	41
54-4Г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	6,3	36	233,7	113
54-4М-2020	Котлеты из говядины	90	16,4	15,7	14,8	265,5	92
54-2ГН-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	44
53-193-2020	Масло сливочное	5	0,05	3,6	0,05	33,05	4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	48
Пром.	Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17	33,60	1
	Итого:	551	28,90	28,76	83,61	708,75	110

ДЕНЬ:
Возрастная категория:

№ рецеп.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	СТОИМ.
Завтрак							
54-1т-2020	Запеканка из творога	150	29,70	10,70	21,70	301,20	50
Пром.	Молоко стуженное с сахаром	30	2,2	2,6	16,7	98,2	7
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	3,00	0,00	6,70	27,90	3
53-19з-2020	Масло сливочное	5	0,05	3,6	0,05	33,05	7
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	1,8
Пром.	Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17	33,60	1
Пром.	Фрукт (банан)***	150	2,30	0,00	33,60	143,40	26
	Итого:	581	40,40	17,36	100,41	707,85	96

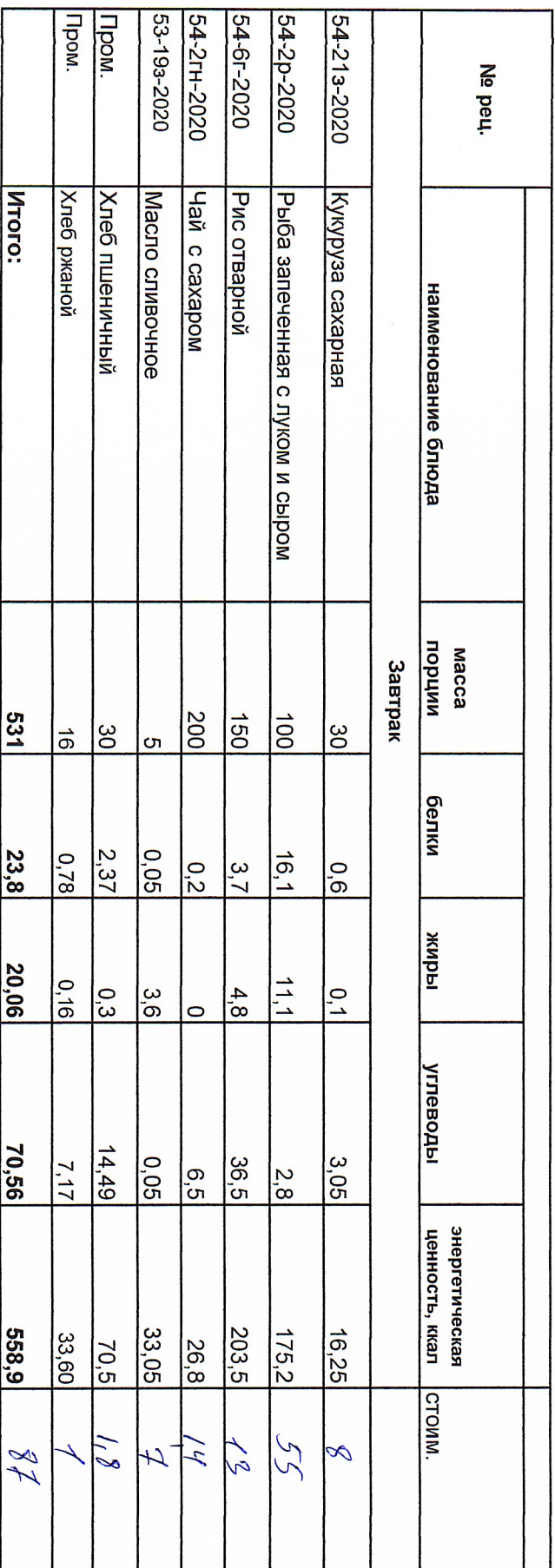
17.09.25



день: 3 среда
возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	СТОИМ.
Завтрак							
54-203-2020	Горошек зеленый консервированный	30	0,85	0,05	1,75	11,05	6
54-24М-2020	Шницель из курицы	120	23	5,1	16,2	202,2	35
54-11Г-2020	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	139,4	8
54-21ГН-2020	Какао с молоком	200	4,60	3,60	12,60	100,40	16
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	18
Пром.	Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17	33,60	1
	Итого:	546	34,80	14,41	72,01	557,15	68

День: 4 четверг
Возрастная категория: 7-11 лет



день:	5 пятница
возрастная категория:	7-11 лет

