Утверждаю:

Меню приготавливаемых блюд для завтраков
Возрастная категория 1-4-х классов
Сезон зимне-весенний

Прием пищи	Наименования блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 1							
завтрак	Горох овощной консервированный	60	3,4	2,5	7.7	66.9	131
	Омлет натуральный	150	14.71	20.28	2.28	203.83	212
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60.46	
	Хлеб ржаной	20	1.4	0.28	12.35	57.52	
Итого за завтрак		**430**	**19,58**	**23,08**	**37,33**	**388,71**	
Неделя 1 День 2							
завтрак	Салат из свёклы отварной	60	0.85	3.62	4.98	55.89	52
	Плов из птицы	200	14.4	15.07	22.65	264.45	
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60,46	
	Хлеб пшеничный	20	1,69	0,21	12,54	58.81	
Итого за завтрак		**480**	**17,01**	**18,92**	**55,17**	**439,61**	
Неделя 1 День 3							
завтрак	Овощи натуральные соленые (огурцы)	60	0,4	0,05	0.85	5.45	70
	Говядина в кисло-сладком соусе	60	5.9	6,5	2,4	91,95	Л 442
	Каша гречневая	120	7,08	4,12	39,84	224,76	
	Сок натуральный	200	1,8	0	27,36	116.64	
	Хлеб пшеничный	20	1,69	0,21	12,54	58.81	
Итого за завтрак		**460**	**16,87**	**10,88**	**82,99**	**497,61**	
Неделя 1 День 4							
завтрак	Икра кабачковая	60	1,01	0,05	12.27	53,57	
	Рыба запеченная (горбуша)	90	7,77	6.86	11.23	119,5	214
	Картофельное пюре	120	2,48	3.88	16,52	110,88	312
	Напиток из плодов шиповника	200	0,3	0	15,2	62	388
	Хлеб ржаной	20	1,4	0,28	12,35	57.52	
Итого за завтрак		**490**	**12,96**	**11,07**	**67,57**	**403,47**	
Неделя 1 День 5							
	Кондитерское изделие	41	2,87	4,01	30,34	170,43	
	Шницель мясной рубленый	60	8,25	12,1	7,16	170,54	268

завтрак	Каша пшеничная рассыпчатая	120	5,3	6.5	29,3	196.8	247
	Какао с молоком	200	4.08	3,54	17.58	118.52	397
	Хлеб пшеничный	20	1,35	0.17	10,03	47,05	
Итого за завтрак		**441**	**21,85**	**26,32**	**94,41**	**703,34**	
Неделя 2							
День 6							
завтрак	Сыр (порциями)	10	2,6	2.26	0	34.34	15
	Каша жидкая молочная из манной к	200	5,1	10.72	33,42	250.56	181
	Кофейный напиток с молоком	200	2.58	1,75	18.6	100.8	
	Хлеб пшеничный	20	1,35	0,17	10,03	47,05	
	Сдоба обыкновенная (булочные	75	3,77	2,45	24,15	146,82	
Итого за завтрак		**505**	**15,4**	**17,35**	**86,2**	**579,57**	
Неделя 2							
День 7							
завтрак	Салат из белокочанной капусты	60	0,85	2,5	5,2	46,7	45
	Птица запеченная	60	7,3	7.09	7,59	123,74	294
	Макаронные изделия отварные с ов	160	4,56	4.9	25,14	162,9	202 / 136
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	61,5	377
	Хлеб пшеничный	20	1,35	0,17	10,03	47,05	
Итого за завтрак		**500**	**14,19**	**14,68**	**63,16**	**441,89**	
Неделя 2							
День 8							
завтрак	Салат из квашенной капусты	60	1,03	3,01	5,1	51,62	47
	Мясо духовое (с картофелем и овощами)	150	14,13	15.75	13,29	251.88	258
	Кисель из сока плодового или ягод	200	0.31	0	39,4	158.84	358
	Хлеб пшеничный	20	1,69	0,21	12,54	58.81	
	Фрукты свежие (яблоки)	100	1,8	0.6	25.2	113,4	338
Итого за завтрак		**530**	**18,96**	**19,57**	**95,53**	**634,55**	
Неделя 2							
День 9							
завтрак	Кукуруза отварная	60	1,7	2,5	9,3	66,5	133
	Печень запеченная с луком	90	12,15	8.28	7,74	143,1	592
	Картофельное пюре	120	2.48	3.88	16.52	110.88	312
	Напиток из сухофруктов	200	0,1	0	26.4	106	
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14.82	69.02	
Итого за завтрак		**500**	**18,11**	**14,99**	**74,78**	**495,5**	
Неделя 2							
День 10							
завтрак	Пудинг из творога (запечённый)	140	15,92	14,8	25,55	299,15	
	Сгущенное молоко	10	0.04	0	5,24	21,2	
	Кисломолочный напиток	200	4,05	4,05	6,64	79,21	
	Хлеб пшеничный	20	1,35	0.17	10,03	47,05	
Итого за завтрак		**370**	**21,36**	**19,02**	**47,46**	**446,61**	
	Норма по СанПин		**Пищевые вещества**			**Энергетическая ценность**	
			Б	**Ж**	**У**		
	Итого за день по СанПиН		77	79	335	2350	
	завтрак 25 %		19,25	19,75	83,75	587,5	
Среднее значение за период:		**462**	**17,63**	**17,5**	**68,73**	**495,43**	

завтрак 1-4 классы 2022г.	ВСЕГО по мен		
продукты / выход			
мясо говядины	135	600	81,00
птица	208	236	49,09
печень	153	365	55,85
рыба горбуша	146,3	415	60,71
масло сливочное	34,9	546	19,06
масло растительное	50,3	148	7,44
молоко	497,1	71,7	35,64
Молоко сгущенное	10	243,42	2,43
сметана	16,6	230	3,82
творог	114	450	51,30
кефир	207	74,7	15,46
сыр	10,8	603	6,51
яйцо	124,3	295	36,67
мука пшеничная	12,4	45	0,56
манная	41,5	56,7	2,35
рис	35	85	2,98
пшеничная	48	44,5	2,14
гречка	30	132,5	3,98
макаронные изделия	35	55,7	1,95
сахар	75,5	105	7,93
крахмал	10	168,2	1,68
печенье	41	100,5	4,12
лимоны	8	185,3	1,48
яблоки	100	92,8	9,28
сухофрукты	13	222	2,89
шиповник	13	280,3	3,64
изюм	5,3	304,7	1,61
Сок яблочный	300	44,47	13,34
картофель	416,7	84,1	35,04
капуста свежая	61,3	84,8	5,20
лук репчатый	64,8	63,2	4,10
морковь	120,1	65,8	7,90
свекла	88	56,9	5,01
огурец соленый	66,7	121,2	8,08
Капуста квашенная	69,4	124,4	8,63
Зеленый горошек	92,8	172,4	16,00
Икра кабачковая	61,5	170	10,46
кукуруза	101,2	175,7	17,78
томатная паста	8,2	190	1,56
хлеб пшеничный	131	60,67	7,95
Хлеб ржаной	70	58,5	4,10
булочка	75	168,5	12,64
чай	9	633	5,70
какао	1,5	503	0,75
кофейный напиток	2,5	662	1,66
сухари	14,9	53,5	0,80
кислота лимонная	0,41	645	0,26
соль	7,25	22,9	0,17
итого:		63,87	638,68
план 63.87р.	с 01.12.22г.		

180,87

21,70

Утверждаю

Иванова

Меню приготавливаемых блюд для завтраков
Возрастная категория 5-11-х классов
Сезон зимне-весенний

Прием пищи	Наименования блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 1							
завтрак	Горох овощной отварной	100	5,67	4,17	12,83	111,5	
	Омлет натуральный	150	12.77	30.41	2.72	335.64	
	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15	60.46	
	Хлеб ржаной	20	1,4	0.28	12.35	57.52	
Итого за завтрак		470	19,91	34.88	42,9	565,12	
Неделя 1 День 2							
завтрак	Салат из свёклы отварной	100	1,41	6,04	8,29	93,15	52
	Плов из птицы	200	14.4	15.07	22.65	264.45	
	Чай с сахаром	200	0,07	0.02	15	60.46	
	Хлеб пшеничный	20	1,69	0.21	12.54	58.81	10
Итого за завтрак		520	17,57	21,34	58,48	476,87	
Неделя 1 День 3							
завтрак	Овощи натуральные соленые (огурцы)	100	0,67	0,08	1,42	9,08	70
	Говядина в кисло-сладком соусе	60	5.9	6.5	2.4	91.95	Л 442
	Каша гречневая	150	8.85	5.15	49.8	280.95	
	Сок натуральный	200	2	0	30.4	129,6	
	Хлеб пшеничный	20	1.69	0.21	12.54	58.81	10
Итого за завтрак		530	19,11	11,94	96,56	570,39	
Неделя 1 День 4							
завтрак	Икра кабачковая	100	1,68	0,09	10,45	89,28	
	Рыба запеченная (горбуша)	90	7.77	6.86	11.23	119.5	214
	Картофельное пюре	150	3.1	4.85	20.65	138.61	312
	Напиток из плодов шиповника	200	0.3	0	15.2	62	388
	Хлеб ржаной	20	1,4	0.28	12.35	57,52	
Итого за завтрак		560	14,25	12,08	69,88	466,91	
Неделя 1 День 5							
	Шницель мясной рубленый	60	8,25	12.1	7,16	170,54	268

завтрак	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6.62	8.12	36.62	246	247
	Какао с молоком	200	4.08	3.54	17.58	118.52	397
	Хлеб пшеничный	20	1.69	0.21	12.54	58.81	10
	Кондитерское изделие	56	5,03	5,66	24,05	287,24	
Итого за завтрак		**486**	**25,67**	**29,63**	**97,95**	**881,11**	
Неделя 1 День 6							
	Макароны запеченные с яйцом	150	10.77	18.41	2.72	219.64	212
	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15	60.46	
	Хлеб пшеничный	20	1.69	0.21	12.54	58.81	10
Итого за завтрак		370	12.53	18.64	30.26	338.91	
Неделя 2 День 7							
завтрак	Сыр голландский (порциями)	20	5,2	5,32	0	68,68	15
	Каша жидкая молочная из манной крупы (с маслом сливочным)	200	5.1	10,72	33.42	250.56	181
	Кофейный напиток с молоком	200	2.58	1.75	18.6	100.8	
	Хлеб пшеничный	20	1.69	0.21	12.54	58.81	10
	Сдоба обыкновенная (булочные изделия в ассортименте)	75	5,29	3,43	33,81	205,55	
Итого за завтрак		**515**	**19,86**	**21,43**	**98,37**	**684,4**	
Неделя 2 День 8							
завтрак	Салат из белокочанной капусты	60	0.85	2.5	5.2	46.7	45
	Птица запеченная	60	7.3	7.09	7.59	123.74	294
	Макаронные изделия отварные с овощами припущенными	160	4.56	4.9	25.14	162.9	202 / 136
	Чай с лимоном	200	0.13	0.02	15.2	61.5	377
	Хлеб пшеничный	20	1.69	0.21	12.54	58.81	10
Итого за завтрак		**500**	**14,53**	**14,72**	**65,67**	**453,65**	
Неделя 2 День 9							
завтрак	Салат из квашенной капусты	60	1,03	3.01	5.1	51.62	47
	Мясо духовое (с картофелем и овощами)	150	14.13	15.75	13.29	251.88	258
	Кисель из сока плодового или ягодного натурального	200	0.31	0	39.4	158.84	358
	Хлеб пшеничный	20	1,69	0.21	12.54	58.81	10
	Фрукты свежие (яблоки)	100	1.8	0.6	25.2	113.4	338
Итого за завтрак		**530**	**18,96**	**19,57**	**95,53**	**634,55**	
Неделя 2 День 10							
завтрак	Кукуруза отварная	100	2.83	4.16	15.5	110.83	133
	Печень запеченная с луком	90	12.15	8.28	7.74	143.1	592
	Картофельное пюре	150	3.1	4.85	20.65	138.61	312
	Напиток из сухофруктов	200	0.1	0	26.4	106	
	Хлеб ржаной	20	1.4	0.28	12.35	57.52	

ого за завтрак		**560**	**19,58**	**17,57**	**82,64**	**556,06**	
Неделя 2 День 11							
завтрак	Пудинг из творога (запечённый)	140	15.92	14.8	25.55	299.15	222
	Сгущенное молоко	10	0.06	0	7.8	31.77	
	Кисломолочный напиток	200	4.5	4.5	7.38	88.02	
	Хлеб пшеничный	20	1.69	0.21	12.54	58.81	10
	Фрукты свежие (яблоки)	100	1.8	0.6	25.2	113.4	338
Итого за завтрак		**470**	**23,97**	**20,11**	**78,47**	**591,15**	
Неделя 2 День 12							
	Каша жидкая молочная из манной крупы (с маслом сливочным)	200	3,1	8,72	13,42	144.56	
	Кофейный напиток с молоком	200	2,58	1,75	18.6	100.8	
	Хлеб пшеничный	20	1.69	0.21	12.54	58.81	10
	Фрукты свежие (яблоки)	100	1.8	0.6	25.2	113.4	338
Итого за завтрак		**520**	**9,17**	**11,28**	**69,76**	**417,57**	
	Норма по СанПин		**Пищевые вещества**			**Энергетическая ценность**	
			Б	**Ж**	**У**		
	Итого за день по СанПиН		90	92	383	2720	
	завтрак 25 %		22,5	23	[illegible]	680	
	за 12 дней	6031	215.11	233.19	886.47	6636.69	
Среднее значение за период:		**502,6**	**17,9**	**19,4**	**73,9**	**553,1**	

Завтрак 5-11 классы 2022г.	ВСЕГО по		
продукты / выход			
мясо говядины	134,6	600	80,76
птица	208	236	49,09
печень	153	365	55,85
рыба горбуша	146,3	415	60,71
масло сливочное	49,1	546	26,81
масло растительное	55,9	148	8,27
молоко	786,8	71,7	56,41
Молоко сгущенное	10	243,42	2,43
сметана	16,6	230	3,82
творог	114	450	51,30
кефир	207	74,7	15,46
сыр	21,6	603	13,02
яйцо	167	295	49,27
мука пшеничная	12,4	45	0,56
манная	72,5	56,7	4,11
рис	35	85	2,98
гречка	46,8	132,5	6,20
пшеничная	60	44,5	2,67
макаронные изделия	56,5	55,7	3,15
сахар	100,3	105	10,53
крахмал	10	168,2	1,68
печенье	56	100,5	5,63
лимоны	8	185,3	1,48
яблоки	300	92,8	27,84
сухофрукты	13	222	2,89
шиповник	13	280,3	3,64
изюм	5,3	304,7	1,61
Сок яблочный	300	44,47	13,34
картофель	490,1	84,1	41,22
капуста свежая	61,3	84,8	5,20
лук репчатый	69,3	63,2	4,38
морковь	120,1	65,8	7,90
свекла	146,6	56,9	8,34
огурец соленый	111,2	121,2	13,48
Капуста квашенная	69,4	124,4	8,63
Зеленый горошек	154,6	172,4	26,65
кукуруза	168,6	175,7	29,62
Икра кабачковая	102,6	170	17,44
томатная паста	7,4	190	1,41
хлеб пшеничный	191	60,67	11,59
Хлеб ржаной	80	58,5	4,68
булочка	75	168,5	12,64
чай	10	633	6,33
какао	1,5	503	0,75
кофейный напиток	5	662	3,31
сухари	14,9	53,5	0,80
кислота лимонная	0,33	645	0,21
соль	15	22,9	0,34
итого:			766,45
63.87			**63,87**

160,87

11,8

сок 0,2

21,70