

Утверждено
 Директор МБОУ «Майская СОШ»
 Бойчук С.Н.



МБОУ Майская 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.	Мандарин	140	1.1	0.3	10.5	49
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		625	18.5	16.7	81.7	550.5
Итого за день		625	18.5	16.7	81.7	550.5
Неделя 1 Вторник						
Завтрак						
54-28з	Свекла отварная дольками	60	0.9	0.1	5.2	25.2
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14.1	5.8	4.4	126.4
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.6
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0.2	5	25.6
Итого за Завтрак		550	25.7	15.1	59.2	475.6
Итого за день		550	25.7	15.1	59.2	475.6
Неделя 1 Среда						
Завтрак						
54-20з	Горошек зеленый	20	0.6	0	1.2	7.4
54-1о	Омлет натуральный	150	12.7	18	3.2	225.5
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.	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		560	20.5	20.3	55.3	485.3
Итого за день		560	20.5	20.3	55.3	485.3
Неделя 1 Четверг						
Завтрак						
54-21к	Каша вязкая молочная ячневая	100	3.6	4.7	17	124.5
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
54-9в	Булочка школьная	60	5.2	1.8	34	172.6
Пром.	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	35
Пром.	Джем из абрикосов	10	0.1	0	7.2	29
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	540	15	7.4	102.6	536.1
Итого за день	540	15	7.4	102.6	536.1
Неделя 1 Пятница					
Завтрак					