

Утверждено:
 Директор МБОУ «Берёзовская ООШ»
 _____ МФ Портян

01.09.2024

Меню горячих завтраков (11лети старше)

№ техкарты	№ рецептуры (7-11 л.)	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.
			г.	г.	г.	г.	
Понедельник, 1 неделя							
	54-12м	Плов с курицей	250	34.0	10.1	41.5	393.4
	54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
	54-13з	Салат из свеклы отварной	100	1.3	4.5	7.6	76.1
	Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.65	0.3	30.15	142.05
		Итого за завтрак	610	40.15	14.9	85.75	638.35
Вторник, 1 неделя							
	54-6к	Каша вязкая молочная ячневая	250	9.12	11.62	48.75	311.37
	54-11г	Какао с молоком	200	4,6	4.4	12.5	107.2
	промышлен	Хлеб пшеничный	60	4.65	0.3	30.15	142.05
	382	Пряник	75	4,43	3,53	56,25	274,43
		Итого за завтрак	585	22.8	19.85	147.65	835.05
Среда, 1 неделя							
		Завтрак					
	п/ф 0704	Котлеты «Домашние»	100	12.94	10.22	7.8	174.9
	54-11гн	Картофельное пюре	200	4.1	8.1	26.4	194.40
	Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.65	0,3	30.15	142.05
	пром	Чай со смородиной и сахаром	200	0,3	0.1	7,2	30,8
		Итого за завтрак	560	21.99	18.72	71.55	542.15
Четверг, 1 неделя							
		Завтрак					
	54-1г	Гречка отварная	200	11.0	9.3	47.9	318.50
	54-3с	Соус красный основной	50	1,65	1,20	4,45	35,40
	54-16м	Тефтели мясные	100	14.72	16.14	18.62	278.75
	54-22хн	Кисель из вишни	200	0,20	0	13,0	52,90
	Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.65	0,3	30.15	142.05
		Итого за завтрак	610	32.22	26.94	114.12	827.60
Пятница, 1 неделя							
		Завтрак					
	Пром 07021	Пельмени детские из п/ф промышл. произв. со сливоч маслом	250	20.15	25.40	30.73	527.67
	промышлен	Хлеб пшеничный	60	4.65	0,3	30.15	142.05
	54-2гн	Чай с лимоном и мёдом	200	0,4	0.1	8.2	34.9
	промышл	Кекс	50	4.05	2.65	27.45	149.35
		Итого за завтрак	560	29.25	28.45	96.53	853.97
Понедельник							
		Завтрак					
	54-22м	Картофель тушеный с курицей	250	26.20	8.8	21.9	311.85

	54-2з	Огурец свежий в нарезке	80	0,6	0.1	2.0	11.3
	54-14гн	Чай со смородиной и мёдом	200	0,4	0	8,2	34,9
	Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.65	0,3	30.15	142.05
		Итого за завтрак	590	31.85	9.20	62.25	500.10
		Вторник, 2 неделя					
		Завтрак					
	54-6к	Каша вязкая молочная пшённая	250	10.4	14.5	46.9	359.90
	54-23гн	Кофейный напиток	200	3,8	3.5	11,2	91.20
	Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.65	0,3	30.15	142.05
	1	Бутерброд с маслом и сыром	60	3.48	8.32	17.20	157.6
		Итого за завтрак	570	22.33	26.62	105.45	750.75
		Среда, 2 неделя					
		Завтрак					
	54-12с	Суп с рыбными консервами (сайра)	250	39,5	19,2	62,2	578,3
	54-18гн	Чай с вишней и мёдом	200	0,4	0	8.8	32,9
	промы шл	Пряник	75	4.43	3.53	56.25	274.43
	Пром.	Хлеб /пшеничный	60	4.5	0,3	30.15	142.05
		Итого за завтрак	585	48.98	23.03	157.40	1027.68
		Четверг, 2 неделя					
		Завтрак					
	45	Голень куриная в сметанном соусе	115	14,1	11,12	15,77	245,7
	54-6г	Макаронны отварные	200	7.1	7.4	43.7	269.3
	пром	Икра кабачковая	60	0.91	2.80	4.43	46.80
	54-25хн	Кисель из вишни	200	0,20	0	13,10	94,7
	Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.65	0,3	30.15	142.05
		Итого за завтрак	635	26.96	21.62	112.08	798.05
		Пятница, 2 неделя					
		Завтрак					
	07022	Вареники с картошкой	250	10.18	13	15.91	272.96
	54-12гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6.7	27.9
	Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.65	0,3	30.15	142.05
	пром	Кекс	50	4,05	2,65	27,45	149,35
		Итого за завтрак	620	19.18	15.95	80.21	592.26
		Средние показатели за период	592.50	29.56	20.53	96.00	732.86