



**МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ**  
 возрастная категория: 12 - 18 лет

прием	№	наименование	вес	пищевые вещества			энергет.	№	цена
				блюда (г)	белки (г)	жиры(г)			
1		2	3	4	5	6	7	8	9
неделя 1 день 1 завтрак	1	каша вязкая с маслом и сахаром, молочная манная	210	4,52	4,07	35,46	197	№ 168,сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2010г. С.193	28,72
	2	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3	ПР	3,00
	3	чай с лимоном	200	0,2	0	14,00	28,00	№ 943,сборник рецептов блюд и кулинарных изделий п/р И.А. Здобнов и В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный ,205г. С.398	4,67
	4	сыр российский	15	3,62	4,42	0,04	54,45	ПР	12,69
	5	булочка к чаю	30	2,16	1,86	15,3	95,1	ПР	15,95
	6	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	№ 338,сборник рецептов на продукцию для питания детей п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2015г.	17,22
<b>итого за завтрак</b>			<b>585</b>	<b>13,33</b>	<b>11,05</b>	<b>89,93</b>	<b>496,85</b>		<b>82,25</b>
неделя 1 день 2 завтрак	1	пельмени с заправкой (смет. сл масло)	220	28	25,00	61	590,99	ПР	52,36
	2	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3	ПР	3,00
	3	кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,95	100,6	№ 395,сборник рецептов на продукцию для питания детей п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2010г.	9,67
	4	горошек зеленый консервированный	60	3,6	0,1	9,8	55	ПР	17,22
<b>итого за завтрак</b>			<b>510</b>	<b>37,2</b>	<b>28,08</b>	<b>102,08</b>	<b>821,89</b>		<b>82,25</b>
неделя 1 день 3 завтрак	1	пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164,7	№ 694,сборник рецептов блюд и кулинарных изделий п/р И.А. Здобнов и В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный ,205г. С.319	16,89
	2	котлета мясная	100	15,55	11,55	15,7	228,75	ПР	40,47
	3	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3	ПР	3,00
	4	чай с лимоном	200	0,2	0	14,00	28,00	№ 943,сборник рецептов блюд и кулинарных изделий п/р И.А. Здобнов и В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный ,205г. С.398	4,67
	5	овощная нарезка с м/р	100	1,41	5,08	8,65	85,9	№ 43,сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий питания при общеобр. Школах п/р Лапшиной В.Т. 2004г. с.90	17,22
<b>итого за завтрак</b>			<b>610</b>	<b>23,26</b>	<b>22,69</b>	<b>78,21</b>	<b>582,65</b>		<b>82,25</b>
неделя 1	1	блины с начинкой (сгущенка)	205	8,46	6,1	75,78	391,26	ПР	39,67
	2	сыр российский	15	3,62	4,42	0,04	54,45	ПР	12,69
	3	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3	ПР	3,00

день 4 завтрак	4	кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,95	100,6	№ 395, сборник рецептов на продукцию для питания детей п/р М.П. Могильного и В.А. Тутельяна 2010г.	9,67
	5	конфеты	30	1,2	11,85	16,26	170,7	ПР	17,22
итого за завтрак			<b>480</b>	<b>18,88</b>	<b>25,35</b>	<b>123,36</b>	<b>792,31</b>		<b>82,25</b>
неделя 1 день 5 завтрак	1	макаронь отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14	№ 688, сборник рецептов блюд и кулинарных изделий п/р И.А. Здобнов и В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный ,205г. С.317	12,05
	2	куриные окорочка отварные с маслом	100	23,46	25,82	0,5	328	№ ,сборник рецептов на продукцию для питания обучающихся п/р М.П. Могильного и В.А. Тутельяна 2015г.	45,31
	3	хлеб пшеничный I сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3	ПР	3,00
	4	чай с лимоном	200	0,2	0	14,00	28,00	№ 943, сборник рецептов блюд и кулинарных изделий п/р И.А. Здобнов и В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный ,205г. С.398	4,67
	5	овощная нарезка с м/р	100	1,41	5,08	8,65	85,9	№ 43, сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий питания при общеобр. Школах п/р Лапшиной В.Т. 2004г. с.90	17,22
	итого за завтрак			<b>610</b>	<b>34,12</b>	<b>36,62</b>	<b>70,21</b>	<b>719,34</b>	
неделя 2 день 6 завтрак	1	каша вязкая с маслом и сахаром, молочная рисовая	210	3,09	4,07	36,98	197	№ 168, сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей п/р М.П. Могильного и В.А. Тутельяна 2010г. С.193	39,67
	2	хлеб пшеничный I сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3		3,00
	3	ФРУКТЫ	100	0,4	0,4	9,8	47	№ 338, сборник рецептов на продукцию для питания детей п/р М.П. Могильного и В.А. Тутельяна 2015г.	17,22
	4	кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,95	100,6	№ 395, сборник рецептов на продукцию для питания детей п/р М.П. Могильного и В.А. Тутельяна 2010г.	9,67
	5	сыр российский	15	3,62	4,42	0,04	54,45	ПР	12,69
итого за завтрак			<b>555</b>	<b>12,71</b>	<b>11,87</b>	<b>78,1</b>	<b>474,35</b>		<b>82,25</b>
неделя 2 день 7 завтрак	1	гречка отварная	180	8,95	6,73	43	276,53	№ 679, сборник рецептов блюд и кулинарных изделий п/р И.А. Здобнов и В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный ,205г. С.315	16,89
	2	гуляш	100	23,8	19,52	5,74	203	№ 591, сборник рецептов блюд и кулинарных изделий п/р И.А. Здобнов и В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный ,205г. С.268	34,47
	3	хлеб пшеничный I	30	2,43	0,3	15,33	75,3	ПР	3,00
	4	компот из с/ф	200	0,66	0,09	32,01	132,8	№ 349, сборник рецептов на продукцию для питания обучающихся п/р М.П. Могильного и В.А. Тутельяна 2015г.	10,67
	5	овощная нарезка с м/р	100	1,41	5,08	8,65	85,9	№ 43, сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий питания при общеобр. Школах п/р Лапшиной В.Т. 2004г. с.90	17,22
итого за завтрак			<b>610</b>	<b>37,25</b>	<b>31,72</b>	<b>104,73</b>	<b>773,53</b>		<b>82,25</b>

неделя 2 день 8 завтрак	1	плов из птицы	210	25,38	21,25	44,61	471,25	№ 304, сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2010г. С.296	44,67
	2	сыр российский	15	3,62	4,42	0,04	54,45	ПР	12,69
	3	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3	ПР	3,00
	4	чай с лимоном	200	0,2	0	14,00	28,00	№ 943, сборник рецептов блюд и кулинарных изделий п/р И.А. Здобнов и В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный, 205г. С.398	4,67
	5	конфеты	30	1,2	11,85	16,26	170,7	ПР	17,22
итого за завтрак			485	32,83	37,82	90,24	799,7		82,25
неделя 2 день 9 завтрак	1	макароны отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14	№ 688, сборник рецептов блюд и кулинарных изделий п/р И.А. Здобнов и В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный, 205г. С.317	12,05
	2	тефтели мясные	100	16,9	17,7	9	262,34	№ 287, сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2010г. С.628	40,31
	3	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3	ПР	3,00
	4	кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,95	100,6	№ 379, сборник рецептов на продукцию для питания обучающихся п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2015г.	9,67
	5	овощная нарезка с м/р	100	1,41	5,08	8,65	85,9	№ 43, сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий питания при общепоб. Школах п/р Лапшиной В.Т. 2004г. с.90	17,22
итого за завтрак			610	30,53	31,18	80,66	726,28		82,25
неделя 2 день 10 завтрак	1	гречка отварная	180	8,95	6,73	43	276,53	№ 679, сборник рецептов блюд и кулинарных изделий п/р И.А. Здобнов и В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный, 205г. С.315	16,89
	2	шницель	100	15,55	11,55	15,7	228,75	ПР	40,47
	3	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3	ПР	3,00
	4	чай с лимоном	200	0,2	0	14,00	28,00	№ 943, сборник рецептов блюд и кулинарных изделий п/р И.А. Здобнов и В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный, 205г. С.398	4,67
	5	горошек зеленый	60	3,6	0,1	9,8	55	ПР	17,22
итого за завтрак			570	30,73	18,68	97,83	663,58		82,25
итого за 10 дней				270,84	255,06	915,35	6850,48		
среднее значение за период				27,084	25,506	91,535	685,048		
содержание Б,Ж,У в меню за период в % от калорийности				3,2	3,1	12,25			