

	Котлета рубленая из птицы 80 гр.	80	13	12	19	214	6	7 058,01
	Каша гречневая рассыпчатая 150 гр.	150	6	6	25	199		8 001,02
	Компот из сухофруктов 200 гр.	200			13	171		10 010,01
	Хлеб ржано-пшеничный 30 гр.	30	2		13	63		
	Хлеб пшеничный 30 гр.	30	9	2	29	83		13 001,01
Итого за Завтрак 2			30	20	99	730	6	
Итого за день			30	20	99	730	6	

Рацион: Школа завтрак 2022 год

День: четверг
Неделя: 1

Возрастная категория Ученики 5-11 кл.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 2								
	Омлет натуральный с колбасой 150 гр.	150	7	8	1	335	1	5 001,08
	Напиток из ягод 200 гр.	200			6	119	1	10 001,01
	Хлеб ржано-пшеничный 45 гр.	45	3		20	95		13 013
	Печенье 20 гр.	20	21	12	66	90	56	0,18
Итого за Завтрак 2			31	20	93	639	58	
Итого за день			31	20	93	639	58	

Рацион: Школа завтрак 2022 год

День: пятница
Неделя: 1

Возрастная категория Ученики 5-11 кл.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 2								
	Пельмени с маслом 200 гр.	200	8	10	13	328		7 022,02
	Чай 200 гр.	200				87		10 015
	Хлеб ржано-пшеничный 30 гр.	30	2		13	63		

	Хлеб пшеничный 30 гр.	30	9	2	29	83		13 001,01
	Сыр порциями 15 гр.	15	11	14	4	52		1 056,01
Итого за Завтрак 2			30	26	59	613		
Итого за день			30	26	59	613		

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд – 2 неделя

Рацион: Школа завтрак 2022 год

День: понедельник

Неделя: 2

Возрастная категория Ученики 5-11 кл.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 2								
	Макароны отварные 150 гр.	150	4	4	19	186		8 004,01
	Сосиски отварные 70 гр.	70	14	17	32	178	3	
	Хлеб ржано-пшеничный 30 гр.	30	2		13	63		
	Сокодержательный напиток 200 гр.	200			9	108	2	10 002,01
Итого за Завтрак 2			20	21	73	535	5	
Итого за день			20	21	73	535	5	

Рацион: Школа завтрак 2022 год

День: вторник

Неделя: 2

Возрастная категория Ученики 5-11 кл.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 2								
	Каша пшеничная с маслом 200 гр.	200	6	6	25	266		8 001,01
	Кофейный напиток с молоком 200 гр.	200	2	2	10	112	7	10 019,01
	Хлеб пшеничный 60 гр.	60	17	4	59	166		13 001,02
	Сыр порциями 15 гр.	15	11	14	4	52		1 056,01
	Ветчина 15 гр.	15	3	4	7	48	1	
Итого за Завтрак 2			39	30	105	644	8	
Итого за день			39	30	105	644	8	

Рацион: Школа завтрак 2022 год

День: среда

Неделя: 2

Возрастная категория Ученики 5-11 кл.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)	Энергетическая ценность	Витамин С	№
------------	--------------------	-------	----------------------	-------------------------	-----------	---

		блюда	Б	Ж	У	(ккал)		рецептуры
Завтрак 2								
	Запеканка из творога 170 гр	150/20	16	10	17	422		6 001,01
	Чай 200 гр.	200				87		10 015
	Хлеб пшеничный 30 гр.	30	9	2	29	83		13 001,01
Итого за Завтрак 2			25	12	46	592		
Итого за день			25	12	46	592		

Рацион: Школа завтрак 2022 год

День: четверг
Неделя: 2

Возрастная категория Ученики 5-11 кл.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 2								
	Каша геркулесовая с маслом 200 гр.	200	5	6	16	262	8	4 002,01
	Какао с молоком 200 гр.	200	3	3	10	129	15	10 020,01
	Хлеб пшеничный 60 гр.	60	17	4	59	166		13 001,02
	Сыр порциями 15 гр.	15	11	14	4	52		1 056,01
	Масло сливочное 10 гр	10		8		71		0,17
Итого за Завтрак 2			36	35	89	680	23	
Итого за день			36	35	89	680	23	

Рацион: Школа завтрак 2022 год

День: пятница
Неделя: 2

Возрастная категория Ученики 5-11 кл.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 2								
	Блинчики с молоком сгущенным 200 гр.	200	6	9	33	474		12 001,03
	Чай 200 гр.	200				87		10 015
	Булочка ванильная	35	15	15	72	220	4	13 010,01
Итого за Завтрак 2			21	24	105	781	4	
Итого за день			21	24	105	781	4	
Итого за период			273	219	819	6423	126	
Среднее значение за период			27,3	21,9	81,9	642,3	12,6	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			17	31	52			