

Утверждено

Завтрак для обучающихся 1-4-х классов МАОУ "Дубровская СОШ"

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

К. КРАСНОВА
2024г.

№ 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
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-4м	Котлета из говядины	90	16.4	15.7	14.8	265.7
54-3соус	Соус красный основной	30	1	0.7	2.7	21.1
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Итого за Завтрак		515	31.6	27.4	74.8	672.4
Итого за день		515	31.6	27.4	74.8	672.4
Неделя 1 Вторник						
Завтрак						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-24к	Каша жидкая молочная пшеничная	150	6.2	7.6	28.2	206.2
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб пшеничный	55	4.2	0.4	27.1	128.9
Пром.	Яблоко	140	0.6	0.6	13.7	62.2
Итого за Завтрак		575	22.7	21	81.5	605.2
Итого за день		575	22.7	21	81.5	605.2
Неделя 1 Среда						
Завтрак						
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	90	12.5	6.7	5.6	132
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
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		520	21	20	62.4	512.5
Итого за день		520	21	20	62.4	512.5
Неделя 1 Четверг						
Завтрак						
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	150	4.4	5.3	30.5	187.1
54-2м	Гуляш из говядины <i>/ курица</i>	100	17	16.5	3.9	232.1
648	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0	0	30.1	120.2
Пром.	Хлеб пшеничный	35	2.7	0.3	17.2	82
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
Итого за Завтрак		510	25.8	22.4	90.1	664.1
Итого за день		510	25.8	22.4	90.1	664.1
Неделя 1 Пятница						
Завтрак						
54-12м	Плов с курицей	220	13.3	8.9	36.5	346.1
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9

Документ подписан электронной подписью

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение "Дубровская средняя общеобразовательная школа" К. Краснова, Вера Ивановна, Директор

05.09.24 13:30 (MSK) Сертификат 923904780109B0191DEBE8159ABC935

Пром.	Апельсин	160	1.4	0.3	13	60.5
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.6
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
	Итого за Завтрак	630	35.2	9.8	76.8	535.8
	Итого за день	630	35.2	9.8	76.8	535.8
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	90	13	13.2	7.3	199.7
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	35	2.7	0.3	17.2	82
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
	Итого за Завтрак	520	30.4	26	75.2	656.6
	Итого за день	520	30.4	26	75.2	656.6
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	150	4	4.1	21.5	138.4
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Груша	160	0.6	0.5	16.5	72.8
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	Итого за Завтрак	600	20.2	24.7	75.2	602.4
	Итого за день	600	20.2	24.7	75.2	602.4
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-7м	Шницель из говядины	90	16.4	15.7	14.8	265.7
54-3соус	Соус красный основной	30	1	0.7	2.7	21.1
648	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0	0	30.1	120.2
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Завтрак	500	25	21.5	95.2	674.1
	Итого за день	500	25	21.5	95.2	674.1
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	240	29.8	7.5	21.1	270.7
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Итого за Завтрак	620	41.2	17.2	61.9	566.6
	Итого за день	620	41.2	17.2	61.9	566.6
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-11г	Каша жидкая молочная рисовая	150	3.1	5.3	19.8	139.4

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

муниципальное бюджетное учреждение "Дубровская средняя общеобразовательная школа", Краснова Вера Ивановна, Директор

05.09.24 13:30 (MSK)

Сертификат 9233C97B0309B0191DEBE8159ABC6935

11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	90	12.5	6.7	5.6	132
04-32хн	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6
Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Завтрак	610	21.1	20.1	71.1	549.8
	Итого за день	610	21.1	20.1	71.1	549.8

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "ДУБРОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ШКОЛА", Краснова Вера Ивановна, Директор

05.09.24 13:30 (MSK)

Сертификат 9233C97B0309B0191DEBE8159ABC6935

Разработчик: "ФБУН Новосибирский НИИ гигиены Роспотребнадзора" 3