

Оренбургская область - вариант 1

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 2 Понедельник 13.05.2024					
	Завтрак					
б-6г	Рис отварной	150	3.6	4.8	36.4	203.5
б-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	150	20.8	11.1	9.4	220.9
б-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
ром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
ром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Итого за Завтрак	645	32.9	20.2	90.2	674.7
	Итого за день	645	32.9	20.2	90.2	674.7

Оренбургская область - вариант 1

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 2 Вторник 14.05.2024					
	Завтрак					
-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	60	13.9	17.7	0	215
-9к	Каша вязкая молочная овсяная	150	6.4	8.4	25.7	204.6
-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
юм.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
юм.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
юм.	Яблоко	120	0.5	0.5	11.8	53.3
	Итого за Завтрак	600	26.1	27.4	74.6	649
	Итого за день	600	26.1	27.4	74.6	649

Оренбургская область - вариант 1

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

Утверждено

и. о. директора



рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 2 Среда 15.05.2024					
	Завтрак					
-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	60	13.9	17.7	0	215
-1к	Каша жидкая молочная кукурузная	150	4.4	4.4	24.7	155.9
-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
юм.	Груша	150	0.6	0.5	15.5	68.3
юм.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
юм.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
	Итого за Завтрак	630	27.9	26.2	81.9	673.4
	Итого за день	630	27.9	26.2	81.9	673.4

Оренбургская область - вариант 1

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

Утверждено
И. О. Гуреев



рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 2 Четверг 16.05.2024					
	Завтрак					
-13к	Каша вязкая молочная пшеничная	150	6.1	6.9	29	202.7
-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
ром.	Джем из абрикосов	10	0.1	0	7.2	29
ром.	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	35
ром.	Печенье	50	3.8	4.9	37.2	207.9
ром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
ром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
	Итого за Завтрак	580	16.1	12.7	117.8	649.6
	Итого за день	580	16.1	12.7	117.8	649.6

Оренбургская область - вариант 1

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

Твертнев
И. В. Гуреев


рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 2 Пятница 17.05.2024					
	Завтрак					
-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4
-25м	Курица тушеная с морковью	150	21.2	8.7	6.7	189.5
-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
ром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
ром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
ром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
	Итого за Завтрак	670	32.5	16.3	86.6	622.5
	Итого за день	670	32.5	16.3	86.6	622.5