

Оренбургская область - вариант 1

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

Утверждаю
И. О. директор
Ильин

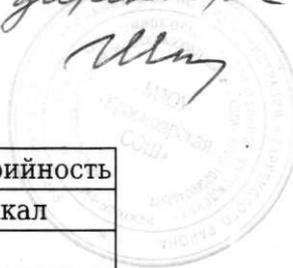


№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 1 Понедельник 20.05.2024					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	30	0.2	21.8	0.4	198.3
54-16к	Каша "Дружба"	150	3.7	4.4	18	126.7
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Сырок творожный	50	4.6	11.5	9.3	158.7
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
Пром.	Апельсин	150	1.4	0.3	12.2	56.7
	Итого за Завтрак	650	15.2	38.7	76.8	715.4
	Итого за день	650	15.2	38.7	76.8	715.4

Оренбургская область - вариант 1

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

С. М. Мухоморова
И. В. директор


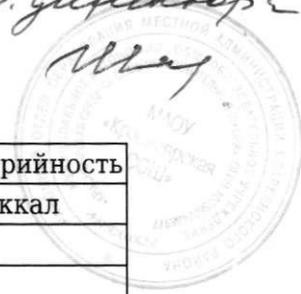
№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 1 Вторник 21.05.2024					
	Завтрак					
54-3г	Макароны отварные с сыром	200	10.5	9.1	38.2	277
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
Пром.	Яблоко	120	0.5	0.5	11.8	53.3
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
	Итого за Завтрак	590	20.8	13.8	93	578.9
	Итого за день	590	20.8	13.8	93	578.9

Оренбургская область - вариант 1

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

от вертебрики
и. в. директор



№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 1 Среда 22.05.2024					
	Завтрак					
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	5.1	3.1	62.4
54-11м	Плов из отварной говядины	200	15.3	14.7	38.6	348.2
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
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	570	23	21.6	80.8	609.7
	Итого за день	570	23	21.6	80.8	609.7

Оренбургская область - вариант 1
Возрастная категория: от 7 до 11 лет
Характеристика питающихся: Без особенностей

Утверждено
И. В. Гусев
И. В. Гусев

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 1 Четверг 23.05.2024					
	Завтрак					
54-21к	Каша вязкая молочная ячневая	200	7.2	9.3	34.1	249
54-6о	Яйцо вареное	65	7.8	6.6	0.4	91.9
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
Пром.	Йогурт 2.5%	200	6.8	5	11	116.2
Пром.	Груша	150	0.6	0.5	15.5	68.3
	Итого за Завтрак	685	27.5	22.1	91.5	673.6
	Итого за день	685	27.5	22.1	91.5	673.6

Оренбургская область - вариант 1

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

Утверждено

И. В. Жуковская

И. В. Жуковская



№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
Неделя 1 Пятница 24.05.2024						
Завтрак						
54-1г	Запеканка из творога	150	29.7	10.7	21.6	301.3
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
Пром.	Банан	150	2.3	0.8	31.5	141.8
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Итого за Завтрак		570	37.3	12.3	90.2	619.2
Итого за день		570	37.3	12.3	90.2	619.2