



Утверждаю
 Д.В. Балабуева
 2024г.

Завтрак

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 1 Понедельник					
	Завтрак					
54-10к	Каша вязкая молочная овсяная с изюмом	200	8.4	10.8	38.4	283.9
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
	Итого за Завтрак	445	12	11,2	66,9	416,2
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
54-24к	Каша жидкая молочная пшеничная	200	8.3	10.1	37.6	274.9
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
	Итого за Завтрак	445	11,9	10,5	66,1	149,5
	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					
54-16к	Каша "Дружба"	200	5	5.9	24	168.9
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
	Итого за Завтрак	445	8,6	6,3	52,5	301,2
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
54-27к	Каша жидкая молочная манная	200	5.3	5.7	25.3	174.2
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
	Итого за Завтрак	445	8,9	6,1	53,8	306,5
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
54-25.1к	Каша вязкая молочная ячневая	200	5.3	5.4	28.7	184.5
54-3гн	Чай с сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
	Итого за Завтрак	445	8,9	5,9	57,4	317,9
	Итого за день					
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
54-19к	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5.5	4.5	17.9	134.2
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

	Итого за Завтрак	445	9,1	4,9	46,4	266,5
	Итого за день					
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
54-27к	Каша жидкая молочная манная	200	5.3	5.7	25.3	174.2
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
	Итого за Завтрак	445	8,9	6,1	53,8	306,5
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
54-26к	Каша жидкая молочная рисовая	200	4.6	5.8	24.3	167.2
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
	Итого за Завтрак	445	8,2	6,2	52,8	299,5
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
54-24к	Каша жидкая молочная пшенная	200	8.3	10.1	37.6	274.9
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
	Итого за Завтрак	445	11,9	10,5	66,1	407,2
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
54-21к	Каша вязкая молочная ячневая	200	7.2	9.3	34.1	249
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
	Итого за Завтрак	445	10,8	9,7	62,6	381,3