

Утверждаю :
ИП Чухланцева И.В.

Согласовано
Директор МБОУ "Лицей № 26"

"09" 09 2021г



Л.В. Томашова
09 2021г

Примерные 12-ти дневные рационы " завтраков" для учащихся 1-4х классов

Возрастная категория: 7-11 лет
Сезон :осень-зима
Первая неделя

№ рецепт	Наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества			Ккал
				Белки	Жиры	Углев	
понед.	Завтрак						
302-04	Каша овсяная на молоке	200/7	19,15	8,6	12,8	35,46	282,1
97-04	Сыр порциями	30	22,00	6,96	8,76	0	107,5
ТТК-10	Хлеб пшеничный домашний	30	2,10	3,2	0,4	14,26	82,2
	Хлеб ржаной	20	1,00	1,7	0,32	9,66	51,8
147-2008	Чай с молоком	200	5,10	1,6	1,1	8,7	50,90
	Яблоко	1 шт	25,65	0,8	1,6	19,6	88,80
	Итого за завтрак:	687	75,00	22,86	24,98	87,68	663,3
вторник	Завтрак			белки	жиры	угл	ккал
106-08	Запеканка из творога со сметаной	150/15	68,95	12,2	16,8	20,83	301,2
156-08	Напиток лимонный	200	6,05	0,1	0,00	24,2	33,00
	Итого за завтрак:	365	75,00	12,3	16,8	45,03	334,2
среда	Завтрак			белки	жиры	угл	ккал
92-08	Пюре картофельное	150	18,00	3,15	5,2	21,9	139,4
239-17	Тефтели рыбные	70	23,90	4,99	5,60	8,22	106,75
81-82	Салат из свеклы с м.р	60	6,00	0,85	3,61	4,96	55,68
	Хлеб пшеничный	30	2,10	3,2	0,4	14,26	82,2
	Хлеб ржаной	20	1,00	1,7	0,32	9,66	51,8
	Сок яблочный	200	24,00	1	0	20,2	84,8
	Итого за завтрак:	530	75,00	14,89	15,13	79,2	520,63
четверг	Завтрак:			белки	жиры	угл	ккал
100-08	Макароны отварные с овощами	150	15,10	4,7	4,56	20,5	150,8
498-04	Котлета рубленая из птицы	85	43,00	8,02	3,95	12	125,36
13-08	Салат из свежей капусты	60	5,60	0,07	3,06	6,2	54,06
	Хлеб пшеничный	30	2,10	3,2	0,4	14,26	82,2
	Хлеб ржаной	20	1,00	1,7	0,32	9,66	51,8
149-08	Какао с молоком	180	8,20	3,14	3,24	11,34	90,36
	Итого за завтрак:	535	75,00	20,83	15,53	73,96	554,58
Пятница	Завтрак:			белки	жиры	угл	ккал
224-2004	Рагу из овощей	150	25,20	2,53	2,8	12,28	133,4
462-04	Тефтели 2 вариант	60	37,70	9,2	9,10	7,5	117,10
14-08	Салат из свеж. овощей	100	7,10	0,12	3,1	11,16	90,1
	Хлеб пшеничный	30	2,10	3,2	0,4	14,26	82,2

	Хлеб ржаной	20	1,00	1,7	0,32	9,66	51,8
684,685-04	Чай с сахаром	200	1,90	0,2	0	6,5	26,80
	Итого за завтрак:	560	75,00	16,95	15,72	61,36	501,4
Суббота	Завтрак:			белки	жиры	угл	ккал
119-08	Каша Дружба	200/7	16,25	4,9	11,15	32,04	259,17
337-04	Яйцо вареное	40	13,10	5,08	4,60	0,28	63,00
	Хлеб пшеничный	30	2,10	3,2	0,4	14,26	82,2
	Хлеб ржаной	20	1,00	1,7	0,32	9,66	51,8
97-04	Сыр порциями	26	18,55	6,03	7,59	0	93,16
	Сок	200	24,00	1	0	20,2	84,8
	Итого за завтрак:	523	75,00	21,91	24,06	76,44	634,13
				белки	жиры	угл	ккал
	Итого за неделю завтраки:	3200	450,00	109,74	112,22	423,67	3208,24
	Срсут.хим состав завтраки	533	75,00	18,29	18,70	70,61	534,71

Вторая неделя

№ рецепт	Наименование блюда	Выход		Пищевые вещества			Ккал
				Белки	Жиры	Углев	
понед.	Завтрак						
510-04	Каша пшеничная	150	14,45	4	4,24	23,55	152,4
468-04	Оладьи из печени	75	45,35	5,88	9,15	5,2	157,5
	Помидор свежий	60	10,20	0,36	0	2,28	8,4
	Хлеб пшеничный	30	2,10	3,2	0,4	14,26	82,2
	Хлеб ржаной	20	1,00	1,7	0,32	9,66	51,8
684,685-04	Чай с сахаром	200	1,90	0,2	0	6,5	26,80
	Итого за завтрак:	535	75,00	15,34	14,11	61,45	479,1
вторник	Завтрак			белки	жиры	угл	ккал
302-04	Каша пшеничная молочная	200/7	18,85	6,07	11,14	33,37	259,16
	Хлеб пшеничный	30	2,10	3,2	0,4	14,26	82,2
	Хлеб ржаной	20	1,00	1,7	0,32	9,66	51,8
97-04	Сыр порциями	20	14,60	4,67	5,87	0	71,67
684,685-04	Чай с сахаром	200	1,90	0,2	0	6,5	26,80
	Банан	1шт	23,45	3,02	2,02	42	189,02
	Яйцо вареное	40	13,10	5,08	4,60	0,28	63,00
	Итого за завтрак:	700	75,00	23,94	24,35	106,07	743,65
среда	Завтрак			белки	жиры	угл	ккал
510-04	Каша гречневая	200	22,45	5,47	6,67	27,36	194
243-17	Сосиска отварная	60	29,95	4,72	7,00	0,27	88,24
81-82	Салат из свеклы с м.р	100	10,00	1,42	6,02	8,27	92,80
	Хлеб пшеничный	30	2,10	3,2	0,4	14,26	82,2
	Хлеб ржаной	20	1,00	1,7	0,32	9,66	51,8
631-2004	Компот из свежих плодов	200	9,50	0,16	0,1	27,88	114,60
	Итого за завтрак:	550	75,00	16,67	20,51	87,7	623,64
четверг	Завтрак:			белки	жиры	угл	ккал
92-08	Пюре картофельное	150	18,00	3,15	5,2	21,9	139,4
391-04	Шницель рыбный натуральный	80	37,30	10,24	9,44	1,44	89,84
13-08	Салат из свеж. овощей	60	7,10	0,12	3,1	11,16	90,1
	Хлеб пшеничный	30	2,10	3,2	0,4	14,26	82,2
	Хлеб ржаной	20	1,00	1,7	0,32	9,66	51,8
154-08	Компот из изюма	180	9,50	0,36	0	24,66	95,4

	Итого за завтрак:	520	75,00	18,77	18,46	83,08	548,74
Пятница	Завтрак:			белки	жиры	угл	ккал
510-04	Каша пшеничная вязкая	150	14,10	4,18	5	23,94	157,5
75-08	Котлета детская	70	42,70	9,17	7,35	9,17	138,32
78-04	Икра свекольная	60	9,60	1,42	0,06	4,6	111,2
	Хлеб пшеничный	30	2,10	3,2	0,4	14,26	82,2
	Хлеб ржаной	20	1,00	1,7	0,32	9,66	51,8
153-08	Компот из сухофруктов	180	5,50	0,45	0,00	28,26	72,90
	Итого за завтрак:	510	75,00	20,12	13,13	89,89	613,92
Суббота	Завтрак:			белки	жиры	угл	ккал
302-04	Каша рисовая молочная	150/7	15,30	4,48	8,16	32,11	126,67
97-04	Сыр порциями	30	22,00	6,96	8,76	0	107,5
	Хлеб пшеничный	30	2,10	3,2	0,4	14,26	82,2
	Хлеб ржаной	20	1,00	1,7	0,32	9,66	51,8
	Фрукт (яблоко)	1 шт	24,50	0,72	1,44	17,64	79,92
150-08	Кисель из повидла	200	10,10	0	0	26,4	150,00
	Итого за завтрак:	637	75,00	17,06	19,08	100,07	598,09
				белки	жиры	угл	ккал
	Итого за неделю завтраки:	3452	450,00	111,90	109,64	528,26	3607,14
	Ср\сут.хим состав завтраки	575	75,00	18,65	18,27	88,04	601,19
	Итого за 12 дней завтраки:	6652	900,00	222	222	952	6815
	Ср\сут.хим сост завтр за 12 дн	554	75,00	18,47	18,49	79,33	567,95