



Завтрак 5-9 классы
 Возрастная категория от 11 до 14 лет
 Характеристика питающихся: без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	масса	белки	жиры	углеводы	калорийность
		г	г	г	г	ккал
Неделя 1 Понедельник						
1 день						
98	Каша манная молочная	205	6,53	7,03	38,78	244,92
54-4гн-2020	Чай с сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9
пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	71,3
	Итого	435	10,43	8,33	62,18	367,12
Неделя 1 вторник						
2 день						
пром.	Плюшка "Любительская"	35	7,60	8,00	55,90	336,00
54-23цг-2020	Напиток кофейный	200	3,90	2,90	11,20	86,00
	Итого		11,50	10,90	67,10	422,00
Неделя 1 среда						
3 день						
пром.	булочка помадка	50	9,5	28,2	34,1	420
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200/180	0,3	0	6,7	27,9
	Итого		9,8	28,2	40,8	447,9
Неделя 1 четверг						
4 день						
168	Каша пшеничная молочная	180	6,53	7,03	38,78	244,92
54-21гн-2020	Чай с сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	71,3
	Итого		10,43	8,33	62,18	367,12
Неделя 1 пятница						
5 день						
пром.	Вафли	50	1,68	1,98	46,38	210
54-21гн-2020	Какао с молоком	200/180	4,7	3,5	12,5	100,4
	ИТОГО		6,38	5,48	58,88	310,4
Неделя 2 понедельник						
6 день						
98	Каша манная молочная	205/180	6,53	7,03	38,78	244,92
54-4гн-2020	Чай с сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9
пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого		10,43	8,33	62,18	366,12
Неделя 2 вторник						
7 день						
пром.	Плюшка "Любительская"	35	7,60	8,00	55,90	336,00
54-23гн-2020	Напиток кофейный	200/180	3,90	2,90	11,20	86,00
	ИТОГО		11,5	10,9	67,1	422
Неделя 2 среда						
8 день						

пром.	булочка помадка	55	9,5	28,2	34,1	420
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200/180	0,3	0	6,7	27,9
	Итого		9,8	28,2	40,8	447,9
	Неделя 2 четверг					
9 день						
пром.	вафли	60	8,1	5,3	54,9	301
54-21гн-2020	Какао с молоком	200/180	4,7	3,5	12,5	100,4
	ИТОГО	260	12,8	8,8	67,4	401,4
	Неделя 2 пятница					
10 день						
168	Каша пшенная молочная	180	6,53	7,03	38,78	244,92
54-21гн-2020	Чай с сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	71,3
	Итого		10,43	8,33	62,18	367,12