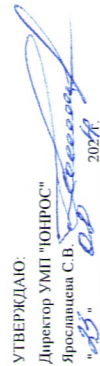


Примерное двухдневное меню завтраков,
для обучающихся
в общеобразовательных учреждениях
г. Краснокамска и Краснокамского района
(по возрастным категориям 12 лет и старше)

Согласовано: 
Директор
30 августа 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор УМП "Югрос"
Ярославцева С.В. 
"23" 08 2024

Среда, четверг, пятница, суббота

1 неделя										2 неделя									
№ п-ры	Понедельник	выход	б	ж	у	ккал	№ п-ры	Понедельник	выход	б	ж	у	ккал						
2	Бутерброд с повидлом и сливочным маслом	60	2,6	8	19	158,4	10	Бутерброд горячий с сыром	45	3,36	7,35	8,08	111,91						
04/с.246	Каша молочная из трёх круп	205	7,67	9,44	23,8	210,96	04/с.246	Каша молочная "Дружба"	205	7,27	7,57	25,06	197,45						
324	Яйцо вареное	40	5	5	0	65	324	Яйцо вареное	40	5	5	0	65						
686	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,3	15,9	81,82	693	Какао с молоком	200	2,47	2	18	99,88						
	Хлеб пшеничный	31	2,3	0,2	15	71		Хлеб пшеничный	31	2,3	0,2	15	71						
	Творожок	100	4	2,5	9,7	77,3		Творожок	100	4	2,5	9,7	77,3						
		636	23	26	83	664			621	24	25	76	623						
№ п-ры	Вторник	выход	б	ж	у	ккал	№ п-ры	Вторник	выход	б	ж	у	ккал						
42	Салат из капусты	100	1,55	5,09	9,97	91,89	50	Салат из свеклы	100	2,8	4,48	11,76	98,56						
437	Гуляш	100	18	16,5	7	248,5	388	Котлета рыбная	100	12	7	16	179						
520	Картофельное пюре	180	3,56	6,3	31,3	196,14	520	Картофельное пюре	180	3,56	6,3	31,3	196,14						
647	Кисель из вар. облепихи	200	0	0,5	27,5	114,5	639	Компот с/ф	200	0,6	0	31,4	128						
	Хлеб пшеничный	31	2,3	0,2	15	71		Хлеб пшеничный	31	2,3	0,2	15	71						
	Хлеб ржаной	25	1,6	1	9,6	54		Хлеб ржаной	25	1,6	1	9,6	54						
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44,4		Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44,4						
		736	27,41	29,99	110,17	820,43			736	23,45	19,72	124,86	770,92						
№ п-ры	Среда	выход	б	ж	у	ккал	№ п-ры	Среда	выход	б	ж	у	ккал						
50	Салат из свеклы	100	2,8	4,48	11,76	98,56	405	Салат из свеклы и морской капусты	100	1,4	8,4	9,8	120,4						
тгк	Быточек "Фишка"	100	16	13	17	232	437	Гуляш	100	18	16,5	7	248,5						
332	Макаронные изд. отварные	180	4,16	8,44	27,7	203,46	508	Каша гречневая	180	1,87	4,32	26	150,43						
702	Напиток из смородины /вар	200	0	0,5	24,5	102,5	685	Чай с сахаром	200	0	0	7	28						
	Хлеб пшеничный	31	2,3	0,2	15	71		Хлеб пшеничный	31	2,3	0,2	15	71						
	Хлеб ржаной	25	1,6	1	9,6	54		Хлеб ржаной	25	1,6	1	9,6	54						
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44,4		Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44,4						
		736	27	28	116	826			736	26	31	84	717						
№ п-ры	Четверг	выход	б	ж	у	ккал	№ п-ры	Четверг	выход	б	ж	у	ккал						
49	Салат из моркови	100	1,4	6,44	12	111,56	49	Салат "Солнышко"	100	4,2	6,3	21	157,5						
388	Котлета рыбная	100	12	7	16	179	451	Шиндель мясной	100	14,2	11,4	13	211,4						
512	Рис припущенный	180	6,5	6,5	45	264,5	534	Капуста тушеная	180	3,6	7,0	34,9	216,8						
705	Напиток из шиповника	200	0,5	0,5	20	86,5	702	Напиток из облепихи/вар	200	0	0	23	92						
	Хлеб пшеничный	31	2,3	0,2	15	71		Хлеб пшеничный	31	2,3	0,2	15	71						
	Хлеб ржаной	25	1,6	1	9,6	54		Хлеб ржаной	25	1,6	1	9,6	54						
		636	24,49	21,98	117,6	766,38			636	25,9	25,86	116,54	802,7						
№ п-ры	Пятница	выход	б	ж	у	ккал	№ п-ры	Пятница	выход	б	ж	у	ккал						
40	Салат витаминный	100	0,7	6,3	12,6	109,9	ТТК	Салат "Трио"	100	1,3	10,07	4,73	114,75						
461	Тфтели с хлебом	115	16	15	13	251	499	Котлета из к/окорок	100	16	10,9	18,8	237,3						
528	с соусом красный основной						520	Картофельное пюре	180	3,56	6,3	31,3	196,14						
520	Картофельное пюре	180	3,56	6,3	31,3	196,14	705	Напиток из шиповника	200	0,5	0,5	20	86,5						
685	Чай с сахаром	200	0	0	7	28		Хлеб пшеничный	31	2,3	0,2	15	71						
	Хлеб пшеничный	31	2,3	0,2	15	71		Хлеб ржаной	25	1,6	1	9,6	54						
	Хлеб ржаной	25	1,6	1	9,6	54		Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44,4						
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44,4			736	25,66	29,37	109,23	804,09						
		751	24,56	29,2	98,3	754,44													
	Общее за неделю	3495	127	136	525	3832		Общее за неделю	3465	125	130	511	3717						
								Итого за 2 недели	6960	252	266	1036	7549						

№ п-ры - указывается рецептура блюда по сборнику 1996г, 2004г.

Примечание:

Соколова Т.А.