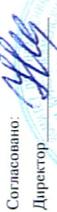


Согласовано: 
 УТВЕРЖДАЮ: 
 Директор УМП "ЮПРОС"
 Ярославцева С.В.
 2023 г.

**Примерное двухдневное меню завтраков,
 для обучающихся
 в общеобразовательных учреждениях
 г. Краснокамска и Краснокамского района
 (возрастная категория 7 – 11 лет)**

Сезон: осень, зима, весна

1 неделя										2 неделя											
№ п-ры	Понедельник	выход	б	ж	у	ккал	№ п-ры	Понедельник	выход	б	ж	у	ккал	№ п-ры	Вторник	выход	б	ж	у	ккал	
2	Бутерброд с повидлом и слив 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	Каши молочная "Дружба"	205	7,27	7,57	25,06	197,45	
324	Яйцо вареное	40	5	0	65	65	324	Яйцо вареное	40	5	5	0	65	686	Чай с молоком и сахаром	200	2,47	2	18	99,88	
686	Хлеб пшеничный	31	2,3	0,2	15	71	693	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		Творожок	100	4	2,5	9,7	77,3			621	24	25	76	623	
		636	23	26	83	664			621	24	25	76	623			выход	б	ж	у	ккал	
		выход	б	ж	у	ккал			выход	б	ж	у	ккал			выход	б	ж	у	ккал	
42	Салат из капусты	60	0,94	3,06	5,99	55,26	50	Салат из свежих и морской капусты	60	2	3,2	8,4	86	437	Гуляш	100	12	7	16	179	
520	Картофельное пюре	150	2,97	5,3	26,1	248,5	388	Котлета рыбная	100	10	16,5	16,5	248,5	702	Компот с/ф	150	2,97	5,3	26,1	164	
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 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		Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44,4			666	22	17	116	711	
		666	26	27	101	752			666	22	17	116	711			выход	б	ж	у	ккал	
		выход	б	ж	у	ккал			выход	б	ж	у	ккал			выход	б	ж	у	ккал	
50	Салат из свежих	60	2	3,2	8,4	70,4	405	Салат из свежих и морской капусты	60	1	6	7	86	тк	Биточек "Фрика"	100	16	13	17	248,5	
332	Макаронные изд. отварные	150	3,47	7,03	23,1	169,55	508	Каша гречневая	150	1,56	3,6	21,7	125,44	702	Напиток из смородины /вар	200	0	0	7	28	
	Хлеб пшеничный	31	2,3	0,2	15	71	685	Чай с сахаром	200	0	0	7	28		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			566	24,46	27,3	67,3	612,94	
		566	25	25	98	719			566	24,46	27,3	67,3	612,94			выход	б	ж	у	ккал	
		выход	б	ж	у	ккал			выход	б	ж	у	ккал			выход	б	ж	у	ккал	
49	Салат из моркови	60	1	4,6	8,6	79,8	49	Салат "Солнышко"	60	3	4,5	15	112,5	388	Котлета рыбная	100	14,2	11,4	13	211,4	
512	Рис припущенный	150	4,01	4	40	212,04	534	Капуста тушеная	150	3,0	5,8	29,1	180,4	705	Напиток из шиповника	200	0	0	23	92	
	Хлеб пшеничный	31	2,3	0,2	15	71	702	Напиток из облепихи/ вар	200	0	0	23	92		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			566	24	23	105	721	
		566	22	18	109	682			566	24	23	105	721			выход	б	ж	у	ккал	
		выход	б	ж	у	ккал			выход	б	ж	у	ккал			выход	б	ж	у	ккал	
40	Салат витаминный	60	0,5	4,5	9	78,5	499	Салат "Грио"	60	0,79	6,04	2,84	68,88	461	Тфтели с хлебом	115	16	10,9	18,8	237,3	
528	с соусом красной основной	200	0	0	7	28	705	Картофельное пюре	150	2,97	5,3	26,1	164	685	Чай с сахаром	200	0,5	0,5	20	86,5	
	Хлеб пшеничный	31	2,3	0,2	15	71		Хлеб пшеничный	31	2,3	0,2	15	71			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			100	0,4	0,4	9,8	44,4	
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44,4		Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44,4			666	25	24	102	726	
		681	24	26	90	691			666	25	24	102	726			выход	б	ж	у	ккал	
		выход	б	ж	у	ккал			выход	б	ж	у	ккал			выход	б	ж	у	ккал	
		3115	120	123	481	3509			3085	120	117	466	3393			6200	239	239	947	6902	
		Общее за неделю (завтрак)	120	123	481	3509			Общее за неделю (завтрак)	3085	120	117	466	3393			Итого за 2 недели (завтрак)	239	239	947	6902

№ п-ры - указывается рецептура блюда по сборнику 1996г., 2004г., 2011г.

Примечание:

Соколова Т.А.

Технолог УМП "ЮПРОС"

Примечание: