

Утверждаю  
31.08.2023

Согласован  
Директор



Р.Р. Латыпов

**Меню**  
**завтраки для детей,**  
**обучающихся 1-4 классы**  
**( 7-11 лет )**  
**2023 г.**



## МЕНЮ

Номер сборника рецептов	Наименование блюд	Вес (г)	Цена (руб)	Белки	Жиры	Угле-воды	Калорий-ность (ккал)
-------------------------	-------------------	---------	------------	-------	------	-----------	----------------------

1 день **Завтрак детей, обучающихся в 1-4 классах**

ТТК 191	Каша гречневая вязкая	200	12,5	5,5	5,7	22,9	166,7
ТТК 38	Котлеты из филе грудки	50	31,5	10,6	4,3	9	116,1
3	Бутерброд с сыром	45/15	15,5	7,6	5	23,6	170,2
ТТК 94	Чай с молоком	200	7,5	1,5	1,6	15,8	81
ИТОГО :		510	67,00	25,20	16,60	71,30	534,00

2 день **Завтрак детей, обучающихся в 1-4 классах**

ТТК 4	Яблоко	133	18,5	0,5	0	13	54,3
ТТК 42	Макароны с сыром	175	24,5	10,1	9,2	37,9	275,5
ТТК	Слойка Бантик	50	14	2,9	14,5	23,5	234,6
182	Кофейный напиток	200	10	2,3	1,6	16,2	86
ИТОГО :		558	67,00	15,80	25,30	90,60	650,40

3 день **Завтрак детей, обучающихся в 1-4 классах**

302/96	Каша пшеничная вязкая	200	10	6	8,1	33,3	237,3
ТТК 234	Котлета домашняя	60	38	10,4	7,8	8,3	138,7
ТТК 16	Какао с молоком	200	17	3,6	2,7	22,9	127
ТТК 7	Батон	40	2	2,9	0,9	17,1	88
ИТОГО :		500	67,00	22,90	19,50	81,60	591,00

4 день **Завтрак детей, обучающихся в 1-4 классах**

ТТК 41	Макаронные изделия отварные с маслом	190	13,3	7	5,6	42,2	250,8
ТТК 386	Бефстроганов (филе куриное)	80	47,2	12,2	17,4	4,8	224,8
ТТК 95	Чай с сахаром	200	3,5	0,2	0	20	77,7
ТТК 7	Батон	60	3	4,3	1,3	25,7	132
ИТОГО :		530	67,00	23,70	24,30	92,70	685,30

5 день **Завтрак детей, обучающихся в 1-4 классах**

ТТК 26	Каша пшеничная молочная с маслом	200/10	23,5	8,1	10,8	39,9	290
ТТК	Сырники из творога	50	30	8	5,4	11,3	123,9
ТТК 29	Кисель витаминный	200	11	0	0	26,3	105,7
ТТК 7	Батон	50	2,5	3,6	1,1	21,4	110
ИТОГО :		510	67,00	19,70	17,30	98,90	629,60



## МЕНЮ

Номер сборника рецептов	Наименование блюд	Вес (г)	Цена (руб)	Белки	Жиры	Угле-воды	Калорий-ность (ккал)
-------------------------	-------------------	---------	------------	-------	------	-----------	----------------------

6 день **Завтрак детей, обучающихся в 1-4 классах**

ТТК 45	Огурец свежий или помидор свежий	25	3	0,2	0	0,9	4
ТТК 41	Макаронные изделия отварные с маслом	150	10,5	5,5	4,4	33,3	198
ТТК 386	Бефстроганов (филе куриное)	80	47,2	12,2	17,4	4,8	224,8
ТТК 95	Чай с сахаром	200	3,5	0,2	0	20	77,7
ТТК 7	Батон	56	2,8	4	1,2	24	123,2
<b>ИТОГО :</b>		<b>511</b>	<b>67,00</b>	<b>22,10</b>	<b>23,00</b>	<b>83,00</b>	<b>627,70</b>

7 день **Завтрак детей, обучающихся в 1-4 классах**

ТТК 45	Огурец свежий	30	3,6	0,2	0	1	4,8
ТТК 462	Плов из свинины	200	53,2	16	13,7	36,2	342,8
ТТК 231	Соус красный основной	50	1,5	0,4	0,9	2,9	22
ТТК 93	Чай с лимоном	200/7	6	0,2	0	15,2	61,1
ТТК 7	Батон	54	2,7	3,9	1,2	23,1	118,8
<b>ИТОГО :</b>		<b>541</b>	<b>67,00</b>	<b>20,70</b>	<b>15,80</b>	<b>78,40</b>	<b>549,50</b>

8 день **Завтрак детей, обучающихся в 1-4 классах**

ТТК 45	Огурец свежий или помидор свежий	45	5,4	0,4	0	1,5	7,2
ТТК 20	Картофельное пюре	150	13	3,2	8,3	21,8	189
87/08	Суфле "Рыбка золотая" (минтай)	90	36	13,1	13,6	14	228,7
473/16	Напиток витаминный (изюм, шиповник)	200	8	0,6	0	24,1	94,7
542/16	Булочка зерновая	52	4,6	4,1	1,7	25,8	134,4
<b>ИТОГО :</b>		<b>537</b>	<b>67,00</b>	<b>21,40</b>	<b>23,60</b>	<b>87,20</b>	<b>654,00</b>

9 день **Завтрак детей, обучающихся в 1-4 классах**

ТТК 50	Пирожок печеный с яйцом	75	13,5	7,2	7	24,8	192
196	Каша пшеничная молочная с маслом	200/10	23,5	8,5	9,7	32,3	251
ТТК 4	Яблоко	143	20	0,6	0	14	58,3
182	Кофейный напиток	200	10	2,3	1,6	16,2	86
<b>ИТОГО :</b>		<b>628</b>	<b>67,00</b>	<b>18,60</b>	<b>18,30</b>	<b>87,30</b>	<b>587,30</b>

10 день **Завтрак детей, обучающихся в 1-4 классах**

ТТК 26	Каша пшеничная молочная с маслом	200/10	23,5	8,1	10,8	39,9	290
ТТК	Сырники из творога	50	30	8	5,4	11,3	123,9
ТТК 94	Чай с молоком	200	7,5	1,5	1,6	15,8	81
542/16	Булочка зерновая	67	6	5,3	2,1	33,3	173,2
<b>ИТОГО :</b>		<b>527</b>	<b>67,00</b>	<b>22,90</b>	<b>19,90</b>	<b>100,30</b>	<b>668,10</b>