

Горячий завтрак МКОУ СОШ №1 с.Верхняя Балкария для 1-4 классов

Верхняя Балкария
 2024 г.
 Верещаго Р. А.

1 День (понедельник)

№ Рец.	Наименование блюда	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин (С) мг.
			Б	Ж	У		
246	Гуляш из отварной говядины	100	10,92	13,95	2,67	179,91	
	Хлеб пшеничный	30	1,66	0,39	14,43	67,87	
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	67,29	
376	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	
125	Картофель отварной	150	3,1	5,94	20,98	149,78	
389	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	0,1	0	9,8	39,6	
33	Салат из свеклы с изюмом и маслом	60	0,93	3,66	8,11	69,1	
	Аскорбиновая кислота за весь день						60
	Итого за завтрак	770	18,12	24,15	85,93	633,55	60

2 День (вторник)

323	Биточки рубленые из птицы	90	6,57	2,28	13,1	234,03	
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,67	8,98	25,07	207,78	
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	22,82	93,36	
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	67,29	
	Хлеб пшеничный	30	1,66	0,39	14,43	67,87	
338	Фрукты(банан)	150	1,35	0,3	31,5	134,1	
	Аскорбиновая кислота за весь день						60
	Итого за завтрак	680	17,82	12,32	121,86	804,43	

3 День (среда)

244	Гуляш из отварной говядины	240	16,78	16,84	42,96	380,2	
376	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	
219	Сырники из творога с молоком ступенным	50/10	10,04	8,87	15,14	180,55	
	Хлеб пшеничный	30	1,66	0,39	14,43	67,87	

	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	67,29	
	Аскорбиновая кислота за весь день						
	Итого за завтрак	560	29,89	26,31	102,47	755,91	60

4 День (четверг)

299	Котлеты мясные (говядина)	90	13,97	10,6	14,4	208,88	
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,15	2,67	15,9	100,23	
203	Макароны отварные	150	3,77	4,46	21,8	142,42	
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	67,29	
	Хлеб пшеничный	20	1,66	0,39	14,43	67,87	
338	Фрукты(яблоки свежие)	100	0,4	0,4	9,8	44,4	
	Аскорбиновая кислота за весь день						60
	Итого за завтрак	590	24,36	18,73	91,27	631,09	

5 День (пятница)

312	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,43	137,16	
229	Рыба тушеная с овощами	90	11,24	10,89	3,24	155,93	
376	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	
21	Салат из белокочанной капусты с морковью(терм.)	60	0,87	3,04	5,4	52,44	
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	67,29	
	Хлеб пшеничный	30	1,66	0,39	14,43	67,87	
	Аскорбиновая кислота за весь день						60
	Итого за завтрак	560	18,24	19,33	73,44	540,69	

6 День (Понедельник)

245	Бездрогонов из отварной говядины	100	14,44	12,25	3,78	183,13	
303	Каша пшениная вязкая	150	4	5	24,55	159,2	
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	22,82	93,36	
338	Фрукты(банан)	150	1,35	0,3	31,5	134,1	
	Хлеб пшеничный	30	1,66	0,39	14,43	67,87	

	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	67,29	
	Аскорбиновая кислота за весь день						60
	Итого за завтрак	690	23,02	18,31	112,02	704,95	
7 День (вторник)							
322	Котлеты рубленные из птицы	90	13,89	12,75	9,97	210,19	
376	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	
302	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,72	4,16	36,7	199,12	
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	67,29	
	Хлеб пшеничный	30	1,66	0,39	14,43	67,87	
33	Салат из свеклы с клюквом и маслом	60	0,93	3,66	8,11	69,1	
	Аскорбиновая кислота за весь день						60
	Итого за завтрак	560	21,61	21,17	99,15	673,57	
8 День (среда)							
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,67	3,3	25,07	156,66	
304	Тфегли из говядины с рисом	90/50	7,83	5,67	5,22	103,23	
376	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	
389	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	0,1	0	9,8	39,6	
	Хлеб пшеничный	30	1,66	0,39	14,43	67,87	
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	67,29	
219	Сырники из творога с молоком стученым	50/10	10,04	8,87	15,14	180,55	
	Аскорбиновая кислота за весь день						60
	Итого за завтрак	810	27,71	18,44	99,6	675,2	
9 День (четверг)							
290	Птица (филе) тушеная в сметанном соусе	100	5,07	6,53	10,97	120,19	
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	22,82	93,36	
	Хлеб пшеничный	30	1,66	0,39	14,43	67,87	
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	67,29	
338	Фрукты(яблоки свежие)	100	0,4	0,4	9,8	44,4	
303	Каша пшениная вязкая	150	4	5	24,55	159,2	

