

Утверждено
и.о. директора

Оренбургская область - вариант 1

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей



№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 2 Понедельник 03.02.2025					
	Завтрак					
54-6г	Рис отварной	150	3.6	4.8	36.4	203.5
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	150	20.8	11.1	9.4	220.9
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Итого за Завтрак	645	32.9	20.2	90.2	674.7
	Итого за день	645	32.9	20.2	90.2	674.7

Оренбургская область - вариант 1

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей



№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 2 Вторник 04.02.2025					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	60	13.9	17.7	0	215
54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	150	6.4	8.4	25.7	204.6
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
Пром.	Яблоко	120	0.5	0.5	11.8	53.3
	Итого за Завтрак	600	26.1	27.4	74.6	649
	Итого за день	600	26.1	27.4	74.6	649

Утверждено
И. В. Гуреев

Оренбургская область - вариант 1

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей



№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 2 Среда 05.02.2025					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	60	13.9	17.7	0	215
54-1к	Каша жидкая молочная кукурузная	150	4.4	4.4	24.7	155.9
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
Пром.	Груша	150	0.6	0.5	15.5	68.3
	Итого за Завтрак	630	27.9	26.2	81.9	673.4
	Итого за день	630	27.9	26.2	81.9	673.4

декабрь

Оренбургская область - вариант 1

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей



№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 2 Четверг 06.02.2025					
	Завтрак					
54-13к	Каша вязкая молочная пшеничная	150	6.1	6.9	29	202.7
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Геченье	50	3.8	4.9	37.2	207.9
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
Пром.	Джем из абрикосов	10	0.1	0	7.2	29
Пром.	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	35
	Итого за Завтрак	580	16.1	12.7	117.8	649.6
	Итого за день	580	16.1	12.7	117.8	649.6

Утверждено

И.О. директора

Оренбургская область - вариант 1

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей



№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 2 Пятница 07.02.2025					
	Завтрак					
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4
54-25м	Курица тушеная с морковью	150	21.2	8.7	6.7	189.5
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
	Итого за Завтрак	670	32.5	16.3	86.6	622.5
	Итого за день	670	32.5	16.3	86.6	622.5