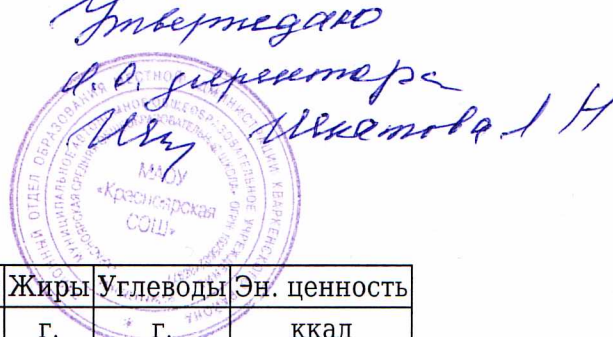


Оренбургская область - вариант 1

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей



№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 1 Понедельник					
	19.05.2025					
	Завтрак					
54-16к	Каша "Дружба"	150	3.7	4.4	18	126.7
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
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.	Апельсин	120	1.1	0.2	9.7	45.4
Пром.	Сырок творожный	50	4.6	11.5	9.3	158.7
	Итого за Завтрак	590	14.7	16.8	73.9	505.8
	Итого за день	590	14.7	16.8	73.9	505.8

Средние показатели за период

Прием пищи	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Завтрак	590	14.7	16.8	73.9	505.8
Среднее значение за период	590	14.7	16.8	73.9	505.8

Утверждено
и.о. директора
И.И. Ивнатова Л.Н.

Киры	Углеводы	Эн. ценность
г.	г.	ккал

Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 1 Вторник 20.05.2025					
	Завтрак					
54-3г	Макароны отварные с сыром	200	10.5	9.1	38.2	277
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.	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	590	20.8	13.8	93	578.9
	Итого за день	590	20.8	13.8	93	578.9

Прием пищи	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Завтрак	590	20.8	13.8	93	578.9
Среднее значение за период	590	20.8	13.8	93	578.9

Оренбургская область - вариант 1

Возрастная категория:от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся:Без особенностей

Утверждено
И.О. руководителя
МБОУ
Миниатюр 1.Н

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 1 Среда 21.05.2025					
	Завтрак					
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	5.1	3.1	62.4
54-11м	Плов из отварной говядины	200	15.3	14.7	38.6	348.2
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
	Итого за Завтрак	570	23	21.6	80.8	609.7
	Итого за день	570	23	21.6	80.8	609.7

Средние показатели за период

Прием пищи	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Завтрак	570	23	21.6	80.8	609.7
Среднее значение за период	570	23	21.6	80.8	609.7

Оренбургская область - вариант 1

Возрастная категория:от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся:Без особенностей

Утверждаю
И.В. Директор
М.В. Мамонтова Л.В.



№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 1 Четверг 22.05.2025					
	Завтрак					
54-21к	Каша вязкая молочная ячневая	200	7.2	9.3	34.1	249
54-6о	Яйцо вареное	65	7.8	6.6	0.4	91.9
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.	Йогурт 2.5%	200	6.8	5	11	116.2
Пром.	Груша	150	0.6	0.5	15.5	68.3
	Итого за Завтрак	685	27.5	22.1	91.5	673.6
	Итого за день	685	27.5	22.1	91.5	673.6

Средние показатели за период

Прием пищи	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Завтрак	685	27.5	22.1	91.5	673.6
Среднее значение за период	685	27.5	22.1	91.5	673.6

Оренбургская область - вариант 1

Возрастная категория:от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся:Без особенностей

Утверждаю
и.о. директора
Менянова И.И.



№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 1 Пятница 23.05.2025					
	Завтрак					
54-1т	Запеканка из творога	150	29.7	10.7	21.6	301.3
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
Пром.	Банан	150	2.3	0.8	31.5	141.8
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
	Итого за Завтрак	570	37.3	12.3	90.2	619.2
	Итого за день	570	37.3	12.3	90.2	619.2

Средние показатели за период

Прием пищи	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Завтрак	570	37.3	12.3	90.2	619.2
Среднее значение за период	570	37.3	12.3	90.2	619.2