

Альтернативное цикличное 10-ти дневное меню завтраков для учащихся общеобразовательных организаций Городецкого муниципального округа в возрасте 12-18 лет с 01.09.2024г

Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда для детей с 12-18 лет
		День 1	
1	3	Бутерброд с сыром	30/30
2	516	Макаронные изделия отварные	180
3	499	Котлета рубленая из филе птицы с маслом сливочным	95/5
4	693	Какао на молоке	200
7		Хлеб ржаной	35
		Итого за день:	575
		День 2	
1	455	Котлета из говядины с маслом сливочным	95/5
2	520	Картофельное пюре	180
3	639	Компот из сухофруктов (витаминизирован витамином С)	200
4		Хлеб пшеничный	35
5		Хлеб ржаной	35
		Итого за день:	550
		День 3:	
1	732,73	Оладьи со сгущенным молоком	170
2	685	Чай с сахаром (витаминизирован витамином С)	200
3		Напиток кисломолочный	250
		Итого за день:	620
		День 4	
1	437	Гуляш из свинины	50/50
2	табл.4	Каша гречневая рассыпчатая	180
3	634	Компот из свежих ягод (витаминизирован витамином С)	200
4		Свежий фрукт	1 шт
5		Хлеб пшеничный	35
6		Хлеб ржаной	35
		Итого за день:	720
		День 5	
1		Капуста соленая	60
2	488	Птица тушеная в соусе с овощами	200
3	707	Сок	200
4		Хлеб пшеничный	35
5		Хлеб ржаной	35
		Итого за день:	610
		День 6	
1	3	Бутерброд с сыром	30/30
2	табл.4	Каша Дружба молочная вязкая с маслом сливочным	255

3	692	Кофейный напиток	200
		Йогурт фасованный(витаминизирован витаминами А, D3)	100
		Хлеб пшеничный	35
		Итого за день:	550
		День 7	
1	366	Запеканка творожная со сгущ. молоком	150/40
2		Ватрушка с повидлом	100
3	686	Чай с сахаром с лимоном	210
		Итого за день:	500
		День 8	
1		Капуста соленая	60
2	436	Жаркое по-домашнему	230
3	639	Компот из сухофруктов (витаминизирован витамином С)	200
4		Хлеб пшеничный	35
5		Хлеб с пророщенным зерном (с витаминами группы В, РР)	25
		Итого за день:	550
		День 9	
1	499	Котлета рубленая из филе птицы с маслом сливочным	95/5
2	516	Макаронные изделия отварные	180
3	640	Кисель (обогащенный витаминами А, группы В, ВС, С, D, Е, РР)	200
4		Хлеб пшеничный	35
5		Хлеб ржаной	35
		Итого за день:	550
		День 10	
1	388	Шницель рыбный с маслом сливочным	95/5
2	520	Картофельное пюре	180
3	707	Сок	200
4		Кондитерское изделие	30
5		Хлеб пшеничный	35
6		Хлеб ржаной	35
		Итого за день:	550