

**Циклическое МЕНЮ завтраков
 по контракту для 1-4 классов на 2025 год. Изменен 02.2025.**



Блюдо	Номер по сборнику рецептов	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн.ценность
1 неделя						
Пн						
Завтрак						
1 Гастрономическая закуска *	54-1з-2020	10	2,63	2,66		35
2 Каша молочная с маслом**	54-23к-20	230	8,671	8,562	39,628	270,331
3 Соус/сироп фруктово-ягодный	1087/98.	30	0,172	0,01	6,156	30,096
4 Чай с лимоном и сахаром	54-3гн-20	200	0,263	0,058	7,265	30,078
5 Хлеб пшеничный	Товар пром	30	2,28	0,24	14,76	70,5
Итого за 1 день		500	14,016	11,53	67,809	436,005
Вт						
Завтрак						
1 Каша молочная с маслом**	54-25.1к	220	6,171	6,774	34,652	224,338
2 Соус/сироп фруктово-ягодный	1086/2002	25	0,06	0,024	12,552	48,24
3 Чай с сахаром	54-2гн-20	200	0,2	0,051	7,055	27,698
4 Хлеб пшеничный	Товар пром	55	4,18	0,44	27,06	129,25
Итого за 2 день		500	10,611	7,289	81,319	429,526
Ср.						
Завтрак						
1 Запеканка творожная с морковью	238/2/2011	150	13,816	12,37	31,556	291,52
2 Соус/сироп фруктово-ягодный	1090/3/98.	100	0,053	0,02	12,696	49,59
3 Чай с сахаром	54-2гн-20	200	0,2	0,051	7,055	27,698
4 Хлеб пшеничный	Товар пром	50	3,8	0,4	24,6	117,5
Итого за 3 день		500	30,11	18,737	72,306	572,416
Чт						
Завтрак						
1 Каша молочная с маслом**	54-27к-20	250	7,111	8,156	38,484	254,325
2 Соус/сироп фруктово-ягодный	1091/2002	50	0,047	0,045	8,266	32,446
3 Чай с лимоном и сахаром	54-3гн-20	200	0,263	0,058	7,265	30,078
4 Хлеб пшеничный	Товар пром	50	3,8	0,4	24,6	117,5
Итого за 4 день		550	11,221	8,659	78,615	434,349
Пт						
Завтрак						
1 Омлет натуральный с зеленым горошком	275/2018	240	15,017	20,465	22,437	334,55
3 Чай с сахаром	54-2гн-20	200	0,2	0,051	7,055	27,698
4 Хлеб пшенично-ржаной	товар пром	60	3,96	0,72	23,76	118,8
Итого за Завтрак		500	20,107	21,296	55,202	493,048
2 неделя						
Пн						
Завтрак						
1 Гастрономическая закуска*	54-1з-2020	10	2,63	2,66		35
2 Каша молочная с маслом и курагой**	548/1/1998	230	8,225	9,7	36,881	266,348
3 Чай с лимоном и сахаром	54-3гн-20	200	0,263	0,058	10,259	41,298
4 Хлеб пшеничный	Товар пром	60	4,56	0,48	29,52	141
Итого за 6 день		500	15,678	12,898	76,66	483,646
Вт						
Завтрак						
1 Огурчик консервированный порционный	товар пром	30			0,9	3,9
2 Макароны, запеченные с яйцом	222/2016	220	11,325	14,068	45,957	356,154
3 Чай с сахаром	54-2гн-20	200	0,2	0,051	7,055	27,698
4 Хлеб пшеничный	Товар пром	50	3,8	0,4	24,6	117,5
Итого за 7 день		500	15,325	14,519	78,512	505,252
Ср						
Завтрак						
1 Запеканка из творога	620/3/1998	150	26,057	18,266	27,955	377,628
2 Соус/сироп фруктово-ягодный	1087/98.	50	0,286	0,017	30,221	124,96
3 Чай с сахаром	54-2гн-20	200	0,2	0,051	7,055	27,698
4 Хлеб пшенично-ржаной	товар пром	60	3,96	0,72	23,76	118,8
5 Печенье в ассортименте, порц.	товар пром	40	3	3,92	28,8	128
Итого за 8 день		500	33,503	22,974	117,791	777,086
Чт						
Завтрак						

1	Курага/изюм порционно	82/2018	10	0,52	0,03	0,51	23,2
2	Каша молочная с маслом**	54-23к-20	250	8,675	8,306	42,524	279,338
3	Чай с лимоном и сахаром	54-3гн-20	200	0,263	0,058	7,265	30,078
4	Хлеб пшеничный	пром.произ	40	3,04	0,32	19,68	94
Итого за 9 день			500	12,498	8,714	69,979	426,616
Пт							
Завтрак							
1	Соус/сироп фруктово-ягодный	1086/2002	20	0,051	0,02	12,466	47,736
2	Каша молочная с маслом**	IVраз/2017	230	8,367	7,918	40,033	256,715
3	Чай с сахаром	1203/3/199	200	0,198	0,05	13,042	50,123
4	Хлеб пшеничный	Товар пром	50	3,8	0,4	24,6	117,5
Итого за Завтрак			500	12,416	8,388	90,141	472,074

Примечание:

*Гастрономическая закуска- сыр п/твердых сортов, или масло сливочное порционно, или повидло фруктовое.

** для приготовления каши молочной используется крупа манная, рисовая, пшенная, ячневая, кукурузная, пшено шлифованное, овсяные хлопья " Геркулес" и другие крупы.

Литература :

- 1 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания изд. "Дело и сервис"
- 2 Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях изд. Дели-плюс
- 3 Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях изд. Дели-плюс
- 4 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания изд. Хлебпродинформ"
- 5 СБОРНИК РЕЦЕПТУР блюд и кулинарных изделий для организации горячих завтраков и обедов обучающимся 1-
- 6 Химический состав и калорийность продуктов питания под редакцией Ф.Е. Будягина 1961