

# Завтраки 2-я неделя с 12 до 18 лет зима-весна 2023-2024 год

## Понедельник

### 1 Вариант

Наименование блюда	№ рец.	Выход, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Калории, ккал
Бутерброд с сыром на молочной булочке (с ламинарией)	акп	25/30	8,83	8,08	15,87	193,55
Каша молочная рисовая с маслом	акп	200/10	8,65	10,90	50,87	278,50
Какао с молоком	382/2005	200	3,52	3,72	25,49	145,20
Итого за завтрак			21,00	22,70	92,23	617,25



### 2 Вариант

Наименование блюда	№ рец.	Выход, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Калории, ккал
Бутерброд с маслом (хлеб ржано-пшеничный с ламинарией)	1/2004	10/30	2,32	7,58	13,43	130,6
Каша молочная пшенная с маслом	акп	200/10	16,65	10,90	50,87	308,50
Кофейный напиток с молоком	акп	200	1,90	2,12	24,83	127,6
Итого за завтрак			20,87	20,60	89,43	566,70



## Вторник

### 1 Вариант

Наименование блюда	№ рец.	Выход, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Калории, ккал
Салат «Чайка» (горошек консер., яйцо, лук репч., масло раст.)	акп	100	5,25	12,29	8,16	165,57
Котлета рыбная	акп	100	12,70	7,30	10,00	158,00
Картофельное пюре	520/2004	180	3,76	5,36	24,92	183,14
Чай с лимоном	акп	200/15/7	0,50	0,00	19,50	86,01
Хлеб ржано-пшеничный с ламинарией		30	2,10	0,33	13,29	64,50
Итого за завтрак			22,31	22,28	85,87	657,22

Фото блюда



### 2 Вариант

Наименование блюда	№ рец.	Выход, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Калории, ккал
Салат из редиса с огурцами и яйцом с маслом растительным	31/2005	100	0,60	9,90	8,80	138,90
Тефтели рыбные	239/2005	100	12,60	7,90	38,60	243,50
Картофельное пюре	520/2004	180	3,76	5,36	24,92	183,14
Чай с сахаром	акп	200/15	0,20	0,00	15,04	57,19
Хлеб ржано-пшеничный с ламинарией		30	2,10	0,33	13,29	64,50
Итого за завтрак			19,26	23,49	100,65	687,23

Фото блюда



## Среда

### 1 Вариант

Наименование блюда	№ рец.	Выход, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Калории, ккал
Бутерброд с маслом (хлеб ржано-пшеничный с ламинарией)	1/2004	10/30	2,32	7,58	13,43	130,60
Чизкейк творожный с ягодой	акп	200	15,68	20,20	53,84	462,71
Чай с сахаром	акп	200/15	0,20	0,00	15,04	57,19
Итого за завтрак			18,20	27,78	82,31	650,50

Фото блюда



### 2 Вариант

Наименование блюда	№ рец.	Выход, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Калории, ккал
Бутерброд с сыром (хлеб ржано-пшеничный с ламинарией)	6/2004	25/30	10,13	7,71	13,36	162,23
Запеканка из творога со сгущ. молоком	366/2004	200	10,20	13,80	53,83	442,88
Чай с молоком	акп	150/50/15	1,60	1,60	16,19	86,19
Итого за завтрак			21,93	23,11	83,38	691,30

Фото блюда



## Четверг

### 1 Вариант

Наименование блюда	№ рец.	Выход, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Калории, ккал
Бутерброд с сыром (хлеб ржано-пшеничный с ламинарией)	6/2004	25/30	10,13	7,71	13,36	162,23
Каша молочная манная с маслом	акп	200/10	8,65	10,90	50,87	278,50
Кофейный напиток с молоком	акп	200	1,90	2,12	24,83	127,60
Итого за завтрак			20,68	20,73	89,06	568,33

Фото блюда



### 2 Вариант

Наименование блюда	№ рец.	Выход, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Калории, ккал
Бутерброд с маслом (хлеб ржано-пшеничный с ламинарией)	1/2004	10/30	2,32	7,58	13,43	130,60
Каша молочная геркулес с маслом	акп	200/10	16,65	10,90	50,87	318,50
Какао с молоком	382/2005	200	3,52	3,72	25,49	145,20
Итого за завтрак			22,49	22,20	89,79	594,30

Фото блюда



## Пятница

### 1 Вариант

Наименование блюда	№ рец.	Выход, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Калории, ккал
Огурцы консервированные порциями	таб.24 /1996	100	0,80	0,10	1,50	48,00
Котлета из говядины	акп	100	9,90	10,80	15,55	260,63
Макаронные изделия отварные	акп	180	6,36	5,07	41,84	241,32
Чай с лимоном	акп	200/15/7	0,50	0,00	19,50	86,01
Хлеб ржано-пшеничный с ламинарией		30	2,10	0,33	13,29	64,50
Итого за завтрак			19,66	19,30	91,68	679,14

Фото блюда



### 2 Вариант

Наименование блюда	№ рец.	Выход, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Калории, ккал
Салат из квашеной капусты	акп	100	1,45	19,87	4,25	126,37
Шницель из говядины	акп	100	9,90	10,80	15,55	260,63
Макаронные изделия отварные	акп	180	6,36	5,07	41,84	241,32
Чай с сахаром	акп	200/15	0,20	0,00	15,04	57,19
Хлеб ржано-пшеничный с ламинарией		30	2,10	0,33	13,29	64,50
Итого за завтрак			20,01	36,07	89,97	679,14

Фото блюда



## Суббота

### 1 Вариант

Наименование блюда	№ рец.	Выход, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Калории, ккал
Салат Фруктовый (фрукты, йогурт фруктовый)	акп	100	8,77	10,35	27,95	135,65
Оладьи со сгущенным молоком	акп	200/30	10,05	10,76	16,65	391,17
Чай с молоком	акп	150/50/15	1,60	1,60	16,19	86,19
Хлеб ржано-пшеничный с ламинарией		30	2,10	0,33	13,29	64,50
Итого за завтрак			22,52	23,04	84,08	677,51

Фото блюда



### 2 Вариант

Наименование блюда	№ рец.	Выход, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Калории, ккал
Бутерброд с сыром (хлеб ржано-пшеничный с ламинарией)	6/2004	25/30	10,13	7,71	13,36	162,23
Вареники с картофелем со сметанным соусом	акп	200/20	11,8	15,2	61,2	431,30
Чай с лимоном	акп	200/15/7	0,50	0,00	19,50	86,01
Итого за завтрак			22,43	22,91	94,06	679,54

Фото блюда

