

СОГЛАСОВАНО:



УТВЕРЖДАЮ:



З.С.Мороз

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ЗАВТРАКОВ
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1 - 4 КЛАССОВ
В ГОСУДАРСТВЕННЫХ БЮДЖЕТНЫХ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ
УЧРЕЖДЕНИЯХ**

№ по с-ку 2016 г. Москва	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, (гр.)	Цена бюджет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
	1	2	3	4	5	6	7

Понедельник

Неделя 1

Завтрак

234	Яйцо вареное	40	9,75	5,16	4,6	0,32	63,0
13	Масло сливочное	12	14,00	0,07	7,37	0,19	67,9
286	Плов мясной	200	60,51	11,80	16,8	38,60	352,80
420/423	Чай с сахаром	200	2,77	0,11	0,00	15,0	60,00
пром	Хлеб пшеничный	38	3,60	2,27	0,37	16,48	78,33
	ИТОГО	490	90,63	19,41	29,18	70,59	621,99

Вторник

Неделя 1

Завтрак

пром	Огурец консервированный	60	10,73	1,31	0,00	0,60	7,64
311	Гуляш куриный	120	46,30	25,61	13,50	3,57	192,00
200	Каша гречневая	150	8,98	8,75	5,99	38,60	244,0
457	Компот из ягод (с/м)	200	19,40	0,20	0,00	24,20	98,00
пром	Хлеб пшеничный	55	5,22	3,28	0,54	23,85	113,36
	ИТОГО	585	90,63	39,15	20,03	90,82	655,00

Среда

Неделя 1

Завтрак

пром	Икра кабачковая	60	9,60	1,14	2,80	2,80	36,00
226	Макаронны запеченные с сыром	150	20,36	10,20	6,75	47,55	270,00
319	Котлета рубленая	80	54,19	10,02	14,05	8,81	222,50
420/423	Чай с сахаром и лимоном	200	3,91	0,11	0,00	15,0	60,00
пром	Хлеб пшеничный	27	2,57	1,61	0,27	11,71	55,63
	ИТОГО	517	90,63	23,08	23,87	85,87	644,13

тверг

Неделя 1

Завтрак

пром	Пряник	40	6,88	2,5	1,84	25,2	127,50
239	Запеканка творожная со сгущ. молоком	170	79,05	18,95	15,79	22,34	424,60
420-423	Чай с сахаром	200	2,77	0,1	0,00	15,0	60,00
пром	Хлеб пшеничный	20	1,93	1,19	0,20	8,67	41,20
	ИТОГО	430	90,63	22,74	17,83	71,25	653,30

Пятница

Неделя 1

Завтрак

403	Яблоко	100	13,60	0,71	0,26	15,30	66,40
326	Наггетсы куриные	85	61,05	11,65	18,02	6,72	235,62
200	Каша ячневая	150	6,10	5,10	4,95	32,40	194,50
453-454	Компот из смеси с/фруктов	200	5,03	0,60	0,00	29,08	119,00
пром	Хлеб пшеничный	51	4,85	3,03	0,50	22,11	105,06
	ИТОГО	586	90,63	21,09	23,73	105,61	720,58

Понедельник

Неделя 2

Завтрак

пром	Горошек консервированный	60	16,00	3,31	0,43	4,44	35,00
326	Наггетсы куриные	80	57,46	9,32	16,96	6,32	221,76
200	Каша гречневая	150	8,98	8,75	5,99	38,60	244,0
420-423	Чай с сахаром и лимоном	200	3,91	0,11	0,00	15,0	60,00
пром	Хлеб пшеничный	45	4,28	2,67	0,45	19,51	92,70
	ИТОГО	535	90,63	24,16	23,83	83,87	653,46

Вторник

Неделя 2

Завтрак

пром	Огурец консервированный	60	10,73	1,31	0,00	0,60	7,64
283	Жаркое по-домашнему	200	64,40	12,40	16,80	24,80	300,00
пром	Пряник	40	6,88	2,5	1,84	25,2	127,50
453-454	Компот из смеси с/фруктов	200	5,03	0,60	0,00	29,08	119,00
пром	Хлеб пшеничный	38	3,59	2,27	0,37	16,48	78,33
	ИТОГО	538	90,63	19,08	19,01	96,20	632,47

еда

Неделя 2

Завтрак

16	Сыр порциями	18	14,67	5,20	3,40	0,51	53,40
202	Каша молочная рисовая	220	22,52	5,74	8,44	29,60	217,30
419	Напиток кофейный на молоке	200	41,40	4,0	4,20	23,4	147,40
пром	Печенье	40	7,40	2,4	3,67	19,4	120,23
пром	Хлеб пшеничный	49	4,64	2,93	0,48	21,25	101,00
	ИТОГО	527	90,63	20,27	20,19	94,16	639,33

Четверг

Неделя 2

Завтрак

пром	Икра кабачковая	60	9,60	1,14	2,80	2,80	36,00
253	Рыба, тушеная с овощами	150	63,85	21,60	5,55	12,75	184,05
200	Каша пшенная	150	6,45	6,71	5,63	38,73	232,50
453/454	Компот из смеси с/фруктов	200	5,03	0,60	0,00	29,08	119,00
пром	Хлеб пшеничный	60	5,70	3,59	0,59	26,02	123,67
	ИТОГО	620	90,63	33,64	14,57	109,38	695,22

Пятница

Неделя 2

Завтрак

403	Яблоко	120	16,32	0,85	0,31	18,36	79,68
226	Макароны запеченные с сыром	150	20,36	10,20	6,75	47,55	270,00
337	Фрикадельки куриные	100	44,05	18,30	3,30	7,40	132,50
420/423	Чай с сахаром и лимоном	200	3,91	0,11	0,00	15,0	60,00
пром	Хлеб пшеничный	63	5,99	3,76	0,62	27,32	129,85
	ИТОГО	633	90,63	33,22	10,98	115,63	672,03

ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ
СРЕДНЕЕ ЗА 1 ДЕНЬ

5461
546,1

256
25,584

203
20,32

923
92,34

6588
658,8

