



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)			Энерге- тическая 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	64,0
13	Масло сливочное	18	13,50	0,09	13,05	0,23	118,8
331	Плов из птицы	200	51,23	24,40	1,3	27,41	227,16
420/423	Чай с сахаром	200	2,58	0,1	0,00	15,0	60,00
	Хлеб пшеничный	62	5,56	3,70	0,60	26,90	124,90
	ИТОГО	520	82,62	33,45	19,62	69,86	594,86

Вторник

Неделя 1

Завтрак

	Огурец консервированный	50	7,74	1,09	0,00	0,50	6,26
311	Гуляш куриный	120	45,52	25,61	13,50	3,57	192,00
200	Каша Артек	150	5,91	7,35	4,95	41,10	225,0
457	Компот из ягод (с/м)	200	19,21	0,20	0,00	27,90	98,00
	Хлеб пшеничный	47	4,24	3,27	0,55	23,81	94,68
	ИТОГО	567	82,62	37,52	19,00	96,88	615,94

Среда

Неделя 1

Завтрак

	Икра кабачковая	40	6,40	0,76	2,80	2,80	36,00
226	Макароны запеченные с сыром	150	18,80	10,20	6,75	47,55	181,25
319	Котлета рубленая	75	49,53	14,70	16,35	13,65	282,00
420/423	Чай с сахаром и лимоном	200	3,72	0,20	0,00	15,02	63,00
	Хлеб пшеничный	46	4,17	3,20	0,54	23,39	92,67
	ИТОГО	511	82,62	29,06	26,44	102,41	654,92

четверг

Неделя 1

Завтрак

	Печенье	20	3,70	1,2	1,84	11,7	54,87
239	Запеканка творожная со сгущ. молоком	150	72,57	28,53	20,43	28,92	417,00
420/423	Чай с сахаром	200	2,58	0,1	0,00	15,0	60,00
	Хлеб пшеничный	42	3,77	2,92	0,49	21,36	84,61
	ИТОГО	412	82,62	32,75	22,76	76,95	616,48

Пятница

Неделя 1

Завтрак

403	Яблоко	120	16,32	0,85	0,31	18,36	90,46
326	Наггетсы куриные	80	53,12	14,16	6,32	12,88	241,25
200	Каша ячневая	150	4,73	5,10	4,95	32,40	196,50
453/454	Компот из смеси с/фруктов	200	4,68	0,60	0,00	31,50	129,00
	Хлеб пшеничный	42	3,77	2,92	0,49	21,36	84,61
	ИТОГО	592	82,62	23,63	12,07	116,50	741,82

Понедельник

Неделя 2

Завтрак

	Горошек консервированный	50	13,34	2,75	0,35	3,7	37,00
326	Наггетсы куриные	80	53,12	14,16	6,32	12,88	241,25
200	Каша гречневая	150	7,62	8,75	5,99	38,60	246,00
453/454	Компот из смеси с/фруктов	200	4,68	0,60	0,00	31,50	129,00
	Хлеб пшеничный	43	3,86	2,99	0,50	21,86	86,62
	ИТОГО	523	82,62	29,25	13,16	108,54	739,87

Вторник

Неделя 2

Завтрак

	Огурец консервированный	40	6,19	0,86	0,00	0,40	5,09
283	Жаркое по-домашнему	200	69,18	31,80	12,20	23,29	350,00
420/423	Чай с сахаром и лимоном	200	3,72	0,20	0,00	15,02	63,00
	Хлеб пшеничный	39	3,53	2,71	0,46	19,83	78,56
	ИТОГО	479	82,62	35,57	12,66	58,54	496,65

Среда

Неделя 2

Завтрак

16	Сыр порциями	16	12,00	0,57	3,40	0,51	36,73
202	Каша молочная рисовая	200	18,64	5,74	8,44	41,62	236,00
419	Напиток кофейный на молоке	200	41,20	4,0	4,20	23,4	149,20
	Печенье	40	7,40	2,4	3,67	23,4	109,73
	Хлеб пшеничный	38	3,38	2,65	0,46	19,34	76,55
	ИТОГО	494	82,62	15,36	20,17	108,27	608,21

Четверг

Неделя 2

Завтрак

	Икра кабачковая	55	8,80	1,05	3,85	3,85	49,50
253	Рыба, тушеная с овощами	150	59,52	21,60	5,55	12,75	184,05
200	Каша пшеничная	150	5,09	6,71	5,63	38,73	232,50
420/423	Чай с сахаром и лимоном	200	3,72	0,20	0,00	15,02	63,00
	Хлеб пшеничный	61	5,49	4,26	0,74	31,00	122,88
	ИТОГО	616	82,62	33,82	15,77	101,35	651,93

Пятница

Неделя 2

Завтрак

403	Яблоко	100	13,60	0,71	0,26	15,30	75,38
226	Макаронны запеченные с сыром	150	18,80	10,20	6,75	47,55	181,25
337	Фрикадельки куриные	100	44,04	18,30	3,30	7,40	135,30
420/423	Чай с сахаром	200	2,58	0,1	0,00	15,0	60,00
	Хлеб пшеничный	40	3,60	2,79	0,49	20,33	80,58
	ИТОГО	590	82,62	32,10	10,80	105,58	532,51

ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ

5304

303

172

945

6253

СРЕДНЕЕ ЗА 1 ДЕНЬ

530,4

30,251

17,25

94,49

625,3

