

СОГЛАСОВАНО:

Директор

Е.И. Мещеряков

05.02.2016



УТВЕРЖДАЮ:

Директор

З.С. Мороз



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

№ по сборнику рецептур р 2016 г. г. Москва	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, (гр.)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	1	2	3	4	5	6

Понедельник

Неделя 1

Завтрак

	Яйцо вареное	40	5,16	4,6	0,32	64,0
331	Плов из птицы	200	24,40	1,3	27,41	227,2
420/423	Чай с сахаром	200	0,1	0,00	15,0	60,00
	Хлеб пшеничный	70	7,49	3,15	30,45	191,8
	ИТОГО	510	37,15	9,12	73,18	543,00

Вторник

Неделя 1

Завтрак

311	Гуляш куриный	100	20,49	9,60	2,86	149,23
200	Каша пшеничная	150	7,35	4,95	41,10	160,0
	Огурец консервированный	60	1,20	0,00	0,55	7,0
	Сок	200	0,00	0,00	21,00	84,0
	Хлеб пшеничный	55	5,89	2,48	23,93	150,70
	ИТОГО	565	34,93	17,03	89,44	550,89

Среда

Неделя 1

Завтрак

226	Макаронны запеченные с сыром	150	10,20	6,75	47,55	181,25
318(1)	Котлета куриная	75	14,70	16,35	13,65	137,25
	Зеленый горошек	65	2,16	0,01	5,80	34,00
453/454	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,00	31,50	129,0
	Хлеб пшеничный	50	5,35	2,25	21,75	137,00
	ИТОГО	540	33,01	25,36	120,25	618,50

Четверг**Неделя 1****Завтрак**

342	Каша рисовая	150	5,63	8,9	40,35	139,5
337	Фрикадельки куриные	75	18,30	3,3	7,40	135,3
	Сыр порциями	20	1,20	4,00	0,60	39,87
420/423	Чай с сахаром	200	0,1	0,00	15,0	60,00
	Яблоко	70	0,50	0,2	10,70	52,8
	Хлеб пшеничный	44	4,7	1,98	19,4	120,56
	ИТОГО	559	30,44	18,33	93,45	547,98

Пятница**Неделя 1****Завтрак**

224	Макаронник с печенью	150	23,55	12,30	38,85	188,00
83	Салат из свеклы с огурцами сол.	75	1,13	3,75	5,48	71,00
	Вафли	30	3,00	7,60	33,95	123,84
420/423	Чай с сахаром	200	0,1	0,00	15,0	60,00
	Хлеб пшеничный	48	5,14	2,16	19,40	131,52
	ИТОГО	503	32,92	25,81	112,68	574,36

Понедельник**Неделя 2****Завтрак**

	Зеленый горошек	15	0,46	0,01	1,24	7,29
	Масло сливочное	10	0,05	8,3	0,08	74,8
311	Гуляш куриный	100	20,49	9,60	2,86	149,23
200	Каша пшеничная	150	7,35	4,95	41,10	160,0
	Сок	200	0,00	0,00	21,00	84,0
	Хлеб пшеничный	38	2,82	1,71	16,53	104,12
	ИТОГО	513	31,17	24,52	82,81	579,44

Вторник**Неделя 2****Завтрак**

319	Котлета куриная рубленая	75	14,70	16,35	13,65	137,25
200	Каша гречневая	150	8,70	6,60	45,15	179
	Огурец консервированный	45	0,09	0,00	0,45	7,0
451	Компот из свежих яблок	200	0,20	0,00	27,90	113,00
	Хлеб пшеничный	40	4,3	1,80	17,4	109,60
	ИТОГО	510	27,97	24,75	104,55	545,81

Среда

Неделя 2

Завтрак

	Сыр порциями	17	0,57	3,40	0,51	36,72
202	Каша вязкая молочная из рисовой крупы	200	5,00	6,2	32,00	194,0
419	Напиток кофейный на молоке	200	4,0	4,20	23,4	149,20
	Хлеб пшеничный	61	6,53	2,75	26,54	167,1
	ИТОГО	478	16,10	16,55	82,45	547,06

Четверг

Неделя 2

Завтрак

253	Рыба, тушеная с овощами	150	21,60	5,55	12,75	194,05
354	Картофельное пюре	150	3,90	5,10	28,05	174,75
420/423	Чай с сахаром	200	0,1	0,00	15,0	60,00
	Хлеб пшеничный	31	3,32	1,40	13,49	84,9
	ИТОГО	531	28,92	12,05	69,29	513,74

Пятница

Неделя 2

Завтрак

224	Макаронник с печенью	150	23,55	12,30	38,85	188,00
	Печенье	55	1,8	2,75	17,5	97,30
83	Салат из свеклы с огурцами сол.	100	1,50	5,00	7,30	94,67
420/423	Чай с сахаром	200	0,1	0,00	15,0	60,00
	Хлеб пшеничный	43	4,6	1,94	18,7	117,82
	ИТОГО	548	31,50	21,99	97,36	557,79

ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ
СРЕДНЕЕ ЗА 1 ДЕНЬ

5257 304 196 925 5579
525,7 30,411 19,55 92,546 557,857