1

Утверждаю:
Директор ООО "Ешька"
И.Н. Артющенко

Согласовано:
Директор МБОУ лицей №18
А.В.Сахаров

Примерное меню завтраков для учащихся начальной школы 1 по 4 класс,

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетич
			граммы			ценность,
	Понедельник первой недели					
462-2004	Тефтели с рисом с соусом 60/30	90	10,98	10,07	15,87	205,00
100-2008	Макароны отварные	200	5,00	8,20	25,00	294,00
146-2008г	Сок фруктовый	200	0,00	0,00	15,00	90,00
573-2013	Хлеб ржано- пшеничный(или булочка школьная)	50	5,42	2,74	32,14	157,00
	ИТОГО:	**540**	**21,40**	**21,01**	**88,01**	**746,00**
	Вторник первой недели					
489-2004	Рагу из курицы	175	10,37	12,80	18,21	276,00
685-2004	Чай с сахаром	215	0,20	0,00	15,00	58,00
573-2013	Хлеб ржано- пшеничный(или булочка школьная)	50	5,42	2,74	32,14	157,00
112-2013	Фрукты	100	0,75	0,25	10,50	41,00
	ИТОГО:	**540**	**16,74**	**15,79**	**75,85**	**532,00**
	Среда первой недели					
451-2004	Биточки рубленные с соусом 60/30	90	8,75	12,29	15,55	207,00
127-2008	Каша гречневая вязкая, помидоры или огурцы	180	8,25	7,55	27,35	262,40
146-2008	Чай с сахаром и лимоном	200	0,20	0,00	15,20	60,00
573-2013	Хлеб ржано- пшеничный(или булочка школьная)	50	5,42	2,74	32,14	157,00
	ИТОГО:	**520**	**22,62**	**22,58**	**90,24**	**686,40**
	Четверг первой недели					
87-2008	Суфле рыбное с соусом 50/50	100	12,50	11,10	22,60	204,10
92-2008	Картофельное пюре , сыр голландский 150/10	160	5,75	9,40	21,90	163,50
685-2004г	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00
573-2013	Хлеб ржано- пшеничный(или булочка школьная)	50	5,42	2,74	32,14	157,00
112-2013	Фрукты	100	0,75	0,25	10,50	41,00
	ИТОГО:	**610**	**24,62**	**23,49**	**102,14**	**623,60**
	Пятница первой недели					
112-2013	Манник	85	0,75	2,25	10,50	141,00
492-2004	Плов из курицы	200	15,80	16,80	36,20	358,00
685-2004г	Чай с сахаром и лимоном	200	0,20	0,00	15,20	60,00
573-2013	Хлеб пшеничный(или булочка школьная)	50	5,42	2,74	32,14	157,00
	ИТОГО:	**535**	**22,17**	**21,79**	**94,04**	**716,00**
	Суббота первой недели					
570-2013	Фрукты	120	0,52	0,52	12,74	41,00
106-2008	Запеканка творожная с повидлом 110/10	120	14,65	14,3	20,25	366,00
685-2004г	Чай с сахаром	215	0,20	0,00	15,00	58,00
573-2013	Хлеб ржано- пшеничный(или булочка школьная)	50	5,42	2,74	32,14	157,00
	ИТОГО:	**505**	**20,79**	**17,56**	**80,13**	**622,00**
	Всего за 6 дней	**541,67**	**21,39**	**20,37**	**88,40**	**654,33**

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетич
			граммы			ценность,
	Понедельник второй недели					
413-2004	Сосиски Детские	100	11,10	15,20	18,00	266,00
130-2008	Каша рисовая на молоке с маслом	150/5	5,10	4,75	23,90	180,00
685-2004	Чай с сахаром и лимоном	200	0,20	0,00	15,00	60,00
573-2013	Хлеб ржано-пшеничный(или булочка школьная)	50	5,42	2,74	32,14	157,00
	ИТОГО:	**505**	**21,82**	**22,69**	**89,04**	**663,00**
	Вторник второй недели					
81-2008 г	Фрикадельки Петушок с соусом	60/30	8,37	13,10	14,40	162,60
97-2008	Макароны отварные	150	5,25	5,57	35,20	220,00
153-2008	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,00	11,40	84,00
573-2013	Хлеб ржано-пшеничный(или булочка школьная)	50	5,42	2,74	32,14	157,00
570-2013	Фрукты	100	0,52	0,52	12,74	41,00
	ИТОГО:	**590**	**20,16**	**21,93**	**105,88**	**664,60**
	Среда второй недели					
гастрономия	Сыр	11	2,60	2,65	0,00	34,00
394-2004	Тефтели рыбные из минтая с соусом	50/50	9,95	8,95	16,70	205,00
92-2008	Картофельное пюре	150	3,15	6,75	21,90	163,50
промыш	Сок фруктовый	200	0,00	0,00	15,00	90,00
573-2013	Хлеб пшеничный (или Булочка школьная)	50	5,42	2,74	32,14	157,00
	ИТОГО:	**511**	**21,12**	**21,09**	**85,74**	**649,50**
	Четверг второй недели					
63-2008	Гуляш из курицы	100	13,04	13,68	5,52	207,20
94-2008	Каша гречневая гарнирная, яйцо вареное	150/40	6,00	7,35	24,93	234,00
685-2004г	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00
573-2013	Хлеб ржано-пшеничный(или булочка школьная)	50	5,42	2,74	32,14	157,00
	ИТОГО:	**540**	**24,66**	**23,77**	**77,59**	**656,20**
	Пятница второй недели					
112-2013	Фрукты	100	0,75	0,25	10,50	41,00
492-2004	Плов из курицы	200	13,80	16,80	36,20	358,00
685-2004г	Чай с сахаром	215	0,20	0,00	15,00	58,00
573-2013	Хлеб пшеничный(или булочка школьная)	50	5,42	2,74	32,14	157,00
	ИТОГО:	**565**	**20,17**	**19,79**	**93,84**	**614,00**
	Суббота второй недели					
421-2017	Сдоба обыкновенная	130	3,84	7,58	33,70	182,60
106-2008	Запеканка творожная с повидлом	110	14,65	14,3	20,25	366,00
685-2004г	Чай с сахаром	215	0,20	0,00	15,00	58,00
573-2013	Хлеб ржано- пшеничный(или булочка школьная)	50	5,42	2,74	32,14	157,00
	ИТОГО:	**525**	**24,11**	**24,62**	**101,09**	**763,60**
	Всего за 6 дней	**539,33**	**22,01**	**22,32**	**92,20**	**668,48**
	Всего за 12 дней	**544,25**	**21,48**	**21,34**	**90,28**	**661,24**

Зав.производством