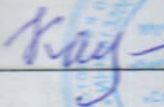


СОГЛАСОВАНО:


Директор МБОУ
Сусатская СОШ

 И.Б. Карташова



УТВЕРЖДАЮ:

Индивидуальный
предприниматель

 А.А.Лазаренко



**Меню завтраков для организации горячего питания
учащихся 1-4 классов**

1 день

Завтрак						
Наименование блюда	Вес порции(г)	Цена	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
Фрикадельки из птицы	90	40,20	21,32	21,52	7,4	306,96
Каша гречневая	150	10	2,15	1,8	9,7	100,9
Чай с лимоном	200	7	3,9	-	17,28	84,72
Хлеб пшеничный	40	3	3,04	0,36	16,84	82,76
Помидор свежий	60	13	0,58	0,08	1,91	10,75
Итого	540	73,20	30,99	23,76	53,13	586,09

2 день

Завтрак						
Наименование блюда	Вес порции(г)	Цена	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
Плов из птицы (курица)	200	58,20	19,85	18,14	34,13	379,18
Салат из свеклы	60	5	1,8	2,4	10,5	69,5
Хлеб пшеничный	40	3	3,04	0,36	16,84	82,76
Кофейный напиток	200	7	3,9	-	17,28	84,72
Итого	500	73,20	28,59	20,9	91,62	616,16

3 день

Завтрак

Наименование блюда	Вес порции(г)	Цена	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
Суп молочный рисовый	200	27,5	4,82	1,02	16,83	95,78
Хлеб пшеничный	40	3	3,04	0,36	16,84	82,76
Фрукты свежие (банан)	100	24,20	1,0	0,30	27,0	88,0
Какао с молоком	200	10	2,9	2,9	17,2	102,8
Пряник (кекс)	50	8,5	3,12	2,5	27,62	145,5
Итого	590	73,20	14,88	7,08	105,49	514,84

4 день

Завтрак

Наименование блюда	Вес порции(г)	Цена	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/20	34,85	23,20	15,00	27,00	335,8
Компот из сухофруктов	200	15	0,20	0,00	14,00	47,89
Фрукт свежий (яблоко)	100	18	0,40	0,40	9,80	44,40
Печенье (вафля)	50	5,35	1,35	2,5	10,45	62,50
Итого	520	73,20	25,15	17,9	61,25	490,59

5 день

Завтрак

Наименование блюда	Вес порции(г)	Цена	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
Гуляш из говядины	90	40,20	17,02	18,74	2,41	166
Макароны отварные	150	10	5,52	4,52	26,45	130
Компот из свежих фруктов (яблоко)	200	15	0,04	-	24,76	99,20
Хлеб пшеничный	40	3	3,04	0,36	16,84	82,76
Салат со свежей капустой	60	5	1,8	0,1	4,6	26,4
Итого	540	73,20	27,42	23,72	75,06	504,36

6 день

Завтрак						
Наименование блюда	Вес порции(г)	Цена	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
Каша «Дружба»	200	33,80	7,37	7,94	33,41	235,71
Хлеб пшеничный	40	3	3,04	0,36	16,84	82,76
Сыр порционный	15	11,4	3,06	3,45	0,36	45
Фрукты свежие (яблоки)	100	18	0,40	0,40	9,80	44,40
Чай с лимоном	200	7	3,9	-	17,28	84,72
Итого	555	73,20	17,77	12,15	77,69	492,59

7 день

Завтрак						
Наименование блюда	Вес порции(г)	Цена	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
Тефтеля (куриная)	90	37,20	12,27	12,81	11,97	212,65
Каша гречневая	150	10	2,15	1,8	9,7	100,9
Хлеб пшеничный	40	3	3,04	0,36	16,84	82,76
Помидор свежий	60	13	0,58	0,08	1,91	10,75
Какао с молоком	200	10	2,9	2,9	17,2	102,8
Итого	540	73,20	20,94	17,95	57,62	509,86

8 день

Завтрак						
Наименование блюда	Вес порции(г)	Цена	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
Пудинг из творога со сгущенным молоком	150/20	36,70	20,94	14,5	30,85	337,6
Кофейный напиток	200	7	3,9	-	17,28	84,72
Фрукты свежие (банан, яблоко)	100	21	1,0	0,30	27,0	88,0 (банан)
		18	0,40	0,40	9,80	44,40 (яблоко)
Пряник (кекс)	50	8,5	3,12	2,5	27,62	145,5
Итого	510	73,20	29,36	17,3	102,75	655,82 (с бананом)
		70,20	28,36	17,4	85,55	612,22 (с яблоком)

9 день

Завтрак						
Наименование блюда	Вес порции(г)	Цена	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
Птица отварная	90	32,20	22,68	6,66	0,9	185,78
Пюре картофельное	150	18	3,06	4,80	20,45	137,24
Салат со свежей капустой	60	5	1,8	0,1	4,6	26,4
Хлеб пшеничный	40	3	3,04	0,36	16,84	82,76
Компот из сухофруктов	200	15	0,20	0,00	14,00	47,89
Итого	540	73,20	30,78	11,92	56,79	480,07

10 день

Завтрак						
Наименование блюда	Вес порции(г)	Цена	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
Омлет из натуральных яиц	150	35,85	15,28	27,84	2,43	220,62
Хлеб пшеничный	40	3	3,04	0,36	16,84	82,76
Компот из свежих фруктов (яблоко)	200	15	0,04	-	24,76	99,20
Зелёный горошек	60	14	1,86	0,12	3,9	24
Печенье (вафля)	50	5,35	1,35	2,5	10,45	62,50
Итого	500	73,20	21,57	30,82	58,38	489,08