

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ
Сусатская СОШ

И.Б. Карташова

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	
Суп молочный рисовый	200	35,5	4,82	1,02	16,83	95,78
Хлеб пшеничный	40	3	3,04	0,36	16,84	82,76
Фрукты свежие (яблоки)	100	18	0,40	0,40	9,80	44,40
Чай с сахаром	200	5	0,20	-	14,00	47,89
Пряник	50	8,5	3,12	2,5	27,62	145,5
Итого	590	70	11,58	4,28	85,09	416,33

2 день

Завтрак

Наименование блюда	Вес порции(г)	Цена	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
Плов из птицы (курица)	200	59	19,85	18,14	34,13	379,18
Огурец соленый	60	3	1,2	5,1	-	57,00
Хлеб пшеничный	40	3	3,04	0,36	16,84	82,76
Кофейный напиток	200	5	3,9	-	17,28	84,72
Итого	500	70	27,99	23,6	68,25	603,66

3 день

Завтрак						
Наименование блюда	Вес порции(г)	Цена	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
Фрикадельки из птицы	90	37	21,32	21,52	7,0	306,96
Пюре картофельное	150	10	3,06	4,80	20,45	137,24
Компот из свежих фруктов (яблок)	200	5	0,30	0,00	21,90	88,80
Хлеб пшеничный	40	3	3,04	0,36	16,84	82,76
Помидор свежий	60	15	0,58	0,08	1,91	10,75
Итого	540	70	28,3	26,76	68,1	626,51

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	38,5	23,20	15,00	27,00	335,8
Чай с сахаром	200	5	0,20	0,00	14,00	47,89
Фрукт свежий (яблоко)	100	18	0,40	0,40	9,80	44,40
Пряник	50	8,5	3,12	2,5	27,62	145,5
Итого	520	70	26,92	17,9	78,42	573,59

5 день

Завтрак						
Наименование блюда	Вес порции(г)	Цена	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
Гуляш из говядины	90	49	17,02	18,74	2,41	246,47
Макароны отварные	150	10	5,52	4,52	26,45	168,45
Компот из сухофруктов	200	5	0,04	-	24,76	99,20
Хлеб пшеничный	40	3	3,04	0,36	16,84	82,76
Огурец соленый	60	3	0,33	0,06	0,66	4,6
Итого	540	70	25,95	23,68	71,12	601,48

6 день

Завтрак						
Наименование блюда	Вес порции(г)	Цена	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
Каша «Дружба»	200	32,6	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
Кофейный напиток	200	5	3,9	-	17,28	84,72
Итого	555	70	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	
Пудинг из творога со сгущенным молоком	150/20	37	20,94	14,5	30,85	337,6
Компот из сухофруктов	200	5	0,04	-	24,76	99,20
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	40	7	3,12	2,5	27,62	145,5
Итого	510	70	25,1	17,3	110,23	670,3 (с бананом)
		67	24,5	17,4	93,03	626,7 (с яблоком)

8 день

Завтрак						
Наименование блюда	Вес порции(г)	Цена	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
Тефтеля (куриная)	90	37	12,27	12,81	11,97	212,65
Пюре картофельное	150	10	3,33	3,28	22,66	133,89
Хлеб пшеничный	40	3	3,04	0,36	16,84	82,76
Помидор свежий	60	15	0,66	0,12	2,28	14,4
Чай с лимоном	200	5	0,05	0,01	11,77	48,57
Итого	540	70	19,34	16,57	78,51	542,9

9 день

Завтрак						
Наименование блюда	Вес порции(г)	Цена	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
Птица отварная	90	27	22,68	6,66	0,9	153
Каша гречневая	150	20	8,69	2,28	39,4	212,52
Огурец солёный	60	12	0,41	0,08	0,83	5,75
Хлеб пшеничный	40	3	3,04	0,36	16,84	82,76
Чай с лимоном	200	8	0,05	0,01	11,77	48,57
Итого	540	70	34,87	9,39	69,74	502,6

10 день

Завтрак						
Наименование блюда	Вес порции(г)	Цена	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
Омлет из натуральных яиц	150	37,5	15,28	27,84	2,43	320,62
Хлеб пшеничный	40	3	3,04	0,36	16,84	82,76
Чай с сахаром	200	5	0,20	0,00	14,00	47,89
Зелёный горошек	60	16	1,86	0,12	3,9	24
Пряник	50	8,5	2,5	2,0	22,10	116,4
Итого	500	70	22,88	30,32	59,27	597,67