

Утверждаю:

Исполнительный директор  
СПСК "Юнские овощи"

Карасаев А.В.

Утверждаю:  
Директор МБОУ СОШ №33

Толматова Т.В.

**Перспективное меню завтраков для обучающихся 1-4-х классов**  
Завтрак Весна - Лето (7-11 лет)

**1 неделя понедельник**

Прим пищи, наименование блюда	Цена, руб.	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
Каша гречневая молочная с маслом сахаром	20,53	265	8,28	9,02	38,56	269,33
Какао напиток	13,49	200	1,33	1,50	12,77	149,10
Хлеб пшеничный	1,79	40	3,80	0,30	20,70	117,00
Сыр	11,55	20	3,80	4,80	0,00	60,00
Колбаса п/к	9,24	20	10,50	17,80	1,20	205,00
<b>Итого</b>	<b>56,60</b>	<b>545</b>	<b>27,71</b>	<b>33,42</b>	<b>73,23</b>	<b>800,43</b>

**1 неделя вторник**

Прим пищи, наименование блюда	Цена, руб.	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
Сосиска отварная	25,52	80	10,60	15,28	36,96	255,68
Хлеб ржаной	1,86	40	1,92	0,40	17,92	84,00
Пюре картофельное	15,94	200	5,80	5,70	34,00	210,00
Кукуруза консервированная	9,90	60	7,54	5,96	48,03	275,92
Печенье весовое	3,64	40	3,80	5,90	37,45	218,10
<b>Итого</b>	<b>56,86</b>	<b>590</b>	<b>29,66</b>	<b>33,24</b>	<b>174,36</b>	<b>1043,70</b>

**1 неделя среда**

Прием пищи, наименование блюда	Цена, руб.	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
Плов	35,55	200	11,02	22,73	2,29	263,86
Икра кабачковая	7,50	60	0,60	0,00	1,30	9,80
Чай с лимоном	3,52	200	0,18	0,18	28,36	116,91
Хлеб пшеничный	1,79	40	1,92	0,12	3,96	24,00
Яблоки свежие	9,00	100	3,80	0,30	20,70	117,00
<b>Итого</b>	<b>57,36</b>	<b>600</b>	<b>17,52</b>	<b>23,33</b>	<b>56,61</b>	<b>531,57</b>
<b>1 неделя четверг</b>						
Прием пищи, наименование блюда	Цена, руб.	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
Котлета куриная	32,75	80	18,40	17,80	11,05	279,00
Макароны отварные	8,78	180	4,50	5,10	21,90	151,00
Чай с сахаром	2,12	200	0,00	0,00	14,00	56,00
Хлеб пшеничный	1,79	40	3,80	0,30	20,70	117,00
Вафли	7,00	50	1,90	0,15	10,35	58,50
<b>Итого</b>	<b>52,44</b>	<b>490</b>	<b>28,60</b>	<b>23,35</b>	<b>78,00</b>	<b>661,50</b>
<b>1 неделя пятница</b>						
Прием пищи, наименование блюда	Цена, руб.	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
Гуляш (филе куриное)	37,19	80/50	11,02	22,73	2,29	263,86
Каша гречневая	10,65	150	0,50	2,00	3,25	32,80
Чай с лимоном	3,52	200	0,18	0,18	28,36	116,91
Хлеб ржаной	1,16	25	1,92	0,40	17,92	84,00
Хлеб пшеничный	1,12	25	3,80	0,30	20,70	117,00
Отурец солёный	6,30	60	0,60	0,00	1,30	9,80
<b>Итого</b>	<b>59,94</b>	<b>430</b>	<b>18,02</b>	<b>25,61</b>	<b>73,82</b>	<b>624,37</b>

2 неделя понедельник									
Прием пищи, наименование блюда	Цена, руб.	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал			
			белки	жиры	углеводы				
Каша рисовая вязкая молочная с маслом, сахаром	17,17	265	6,30	7,09	44,80	269,00			
Какао напиток	13,49	200	1,33	1,50	12,77	149,10			
Хлеб пшеничный	1,79	40	3,80	0,30	20,70	117,00			
Сыр	11,55	20	3,80	4,80	0,00	60,00			
Колбаса п/к	9,24	20	10,50	17,80	1,20	205,00			
<b>Итого</b>	<b>53,24</b>	<b>450</b>	<b>25,73</b>	<b>31,49</b>	<b>79,47</b>	<b>800,10</b>			
2 неделя вторник									
Прием пищи, наименование блюда	Цена, руб.	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал			
			белки	жиры	углеводы				
Сырники из творога со сгущённым молоком	43,97	140/20	6,30	7,09	44,80	269,00			
Чай с сахаром	2,12	200	0,00	0,00	14,00	56,00			
Пряник	9,30	100	5,30	5,40	69,50	344,00			
<b>Итого</b>	<b>55,39</b>	<b>470</b>	<b>11,60</b>	<b>12,49</b>	<b>128,30</b>	<b>669,00</b>			
2 неделя среда									
Прием пищи, наименование блюда	Цена, руб.	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал			
			белки	жиры	углеводы				
Каша перловая	8,16	140/20	6,30	7,09	44,80	269,00			
Гуляш	43,98	70/30	9,90	10,90	3,20	148,20			
Хлеб ржаной	1,86	40	1,92	0,40	17,92	84,00			
Чай с лимоном	3,52	200	0,18	0,18	28,36	116,91			
<b>Итого</b>	<b>57,52</b>	<b>240</b>	<b>18,30</b>	<b>18,57</b>	<b>94,28</b>	<b>618,11</b>			
2 неделя четверг									

Прием пищи, наименование блюда	Цена, руб.	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
Биточки рыбные	22,26	80	14,80	5,40	15,50	165,00
Пюре картофельное	13,82	180	3,50	4,50	23,70	253,06
Зелёный горошек	8,40	60	1,92	0,12	3,96	24,00
Хлеб пшеничный	1,79	40	3,80	0,30	20,70	117,00
Чай с сахаром	2,12	200	0,00	0,00	14,00	56,00
Яблоки свежие	9,00	100	3,80	0,30	20,70	117,00
<b>Итого</b>	<b>57,39</b>	<b>490</b>	<b>27,82</b>	<b>10,62</b>	<b>98,56</b>	<b>732,06</b>
<b>2 неделя пятница</b>						
Прием пищи, наименование блюда	Цена, руб.	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
Плов	35,55	200	11,02	22,73	2,29	263,86
Капуста квашеная	4,20	60	1,92	0,12	3,96	24,00
Чай с сахаром	2,12	200	0,00	0,00	14,00	56,00
Хлеб пшеничный	1,79	40	3,80	0,30	20,70	117,00
Булочка сдобная "Веснушка"	16,00	95	44,85	37,63	32,94	155,20
<b>Итого</b>	<b>59,66</b>	<b>490</b>	<b>61,59</b>	<b>60,78</b>	<b>73,89</b>	<b>616,06</b>