

Утверждаю:
 Директор МБОУ СОШ №33

Долматова Т.В.

Утверждаю:
 Исполнительный директор
 СПСК "Донские овощи"

Карасаев А.В.

Перспективное меню завтраков для обучающихся 5-11-х классов

Завтрак Весна - Лето (7-11 лет)

1 неделя понедельник

Прием 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
Итого	56,60	545	27,71	33,42	73,23	800,43

1 неделя вторник

Прием 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
Итого	56,86	590	29,66	33,24	174,36	1043,70

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
Итого	57,36	600	17,52	23,33	56,61	531,57

1 неделя четверг

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
Макаронны 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
Итого	52,44	490	28,60	23,35	78,00	661,50

1 неделя пятница

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
Огурец солёный	6,30	60	0,60	0,00	1,30	9,80
Итого	59,94	430	18,02	25,61	73,82	624,37

2 неделя понедельник									
<i>Прием пищи, наименование блюда</i>	<i>Цена, руб.</i>	<i>масса порции, г.</i>	<i>Пищевые вещества, г</i>			<i>Энергетическая ценность, ккал</i>			
			<i>белки</i>	<i>жиры</i>	<i>углеводы</i>				
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			
Итого	53,24	450	25,73	31,49	79,47	800,10			
2 неделя вторник									
<i>Прием пищи, наименование блюда</i>	<i>Цена, руб.</i>	<i>масса порции, г.</i>	<i>Пищевые вещества, г</i>			<i>Энергетическая ценность, ккал</i>			
			<i>белки</i>	<i>жиры</i>	<i>углеводы</i>				
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			
Итого	55,39	470	11,60	12,49	128,30	669,00			
2 неделя среда									
<i>Прием пищи, наименование блюда</i>	<i>Цена, руб.</i>	<i>масса порции, г.</i>	<i>Пищевые вещества, г</i>			<i>Энергетическая ценность, ккал</i>			
			<i>белки</i>	<i>жиры</i>	<i>углеводы</i>				
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			
Итого	57,52	240	18,30	18,57	94,28	618,11			
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
Итого	57,39	490	27,82	10,62	98,56	732,06

2 неделя пятница

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
Итого	59,66	490	61,59	60,78	73,89	616,06