

1
Утверждаю:
Директор ООО "Ешька"

И.Н. Артющенко

Согласовано:
Директор МБОУ школа №

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

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетич
				граммы			
Понедельник первой недели							
15-2017	Сыр	11	11,95	2,6	2,65	0	34,00
451-2004	Биточки рубленые	60	38,3	5,93	8,08	14,40	177,60
127-2008	Каша пшеничная на молоке с маслом	150/5	16	5,25	6,90	25,05	180,00
149-2008	Какао с молоком	200	14	2,20	2,20	17,60	118,00
573-2013	Хлеб пшеничный	50	3,5	5,42	2,74	32,14	157,00
	ИТОГО:	476	83,75	21,40	22,57	89,19	666,60
Вторник первой недели							
13-2008	Салат из белокачанной капусты	25	2,65	2,82	4,54	6,60	113,70
489-2004	Рагу из курицы	200	59,6	10,50	9,80	16,98	203,00
146-2008	Чай с сахаром	200/15	3	0,30	0,00	15,20	58,00
573-2013	Хлеб пшеничный	50	3,5	5,42	2,74	32,14	157,00
112-2013	Фрукты	100	15	0,75	0,25	10,50	41,00
	ИТОГО:	590	83,75	19,79	17,33	81,42	572,70
Среда первой недели							
112-2013	Фрукты	100	20,25	0,75	0,25	10,50	55,00
462-2004	Тефтели с рисом с соусом	60/30	38	9,72	8,20	12,58	251,80
100-2008	Макаронные изделия отварные	150	11	2,60	9,07	17,60	220,50
153-2008	Компот из сухофруктов	200	11	0,60	0,00	11,40	84,00
573-2013	Хлеб пшеничный	50	3,5	5,42	2,74	32,14	157,00
	ИТОГО:	590	83,75	19,09	20,26	84,22	768,30
Четверг первой недели							
112-2013	Яйцо вареное	40	12,80	1,10	2,60	0,28	63,00
87-2008	Суфле рыбное	55	22,45	12,50	11,10	22,60	254,10
92-2008	Картофельное пюре	150	21	3,15	6,75	21,90	163,50
146-2008г	Сок фруктовый	200	24	0,00	0,00	15,00	90,00
573-2013	Хлеб пшеничный	50	3,5	5,42	2,74	32,14	157,00
	ИТОГО:	495	83,75	22,17	23,19	91,92	727,60
Пятница первой недели							
550-2021	Манник	75	11,50	4,00	2,6	30,1	152,00
492-2004	Плов из курицы	200	56,40	16,20	15,80	36,20	358,00
146-2008	Чай с сахаром	200/15	3	0,30	0,00	15,20	58,00
573-2013	Хлеб пшеничный	50	3,5	5,42	2,74	32,14	157,00
14-2008	Салат из свежих овощей	50	9,35	2,82	4,54	6,60	113,70
	ИТОГО:	515	83,75	28,74	25,68	120,24	838,70
Суббота первой недели							
570-2013	Фрукты	150	24,25	0,52	0,52	12,74	61,10
106-2008	Запеканка творожная с повидлом	100/10	53,00	14,65	14,3	20,25	366,00
146-2008	Чай с сахаром	200/15	3,00	0,30	0,00	15,20	60,00
573-2013	Хлеб пшеничный	50	3,5	5,42	2,74	32,14	157,00
	ИТОГО:	525	83,75	20,89	17,56	80,33	644,10
	Всего за 6 дней	531,83		22,01	21,10	91,22	703,00

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Цена	белки жиры углеводы			ценность,
				граммы			
Понедельник второй недели							
15-2017	Сыр	13	14,15	2,60	2,65	0,00	34,00
413-2004	Сосиски Детские	80	43,5	7,80	15,20	18,00	264,00
128-2008	Каша пшеничная на молоке с маслом	150/5	16,6	4,10	4,75	14,90	151,50
146-2008	Чай с сахаром лимоном	200/7/15	6	0,30	0,00	15,20	60,00
573-2013	Хлеб пшеничный(или булочка школьная)	50	3,5	5,42	2,74	32,14	157,00
	ИТОГО:	520	83,75	20,22	25,34	80,24	666,50
Вторник второй недели							
71-2017	Помидоры или огурцы свежие	35	9,55	0,40	0,00	2,30	8,40
412-2013	Фрикадельки Петушок	60/30	32,4	8,37	13,10	24,40	222,60
97-2008	Макароны отварные	150	11,00	6,93	5,57	37,63	228,00
153-2008	Компот из сухофруктов	200	11	0,60	0,00	11,40	84,00
573-2013	Хлеб пшеничный	50	3,5	5,42	2,74	32,14	157,00
570-2013	Фрукты	100	16,30	0,52	0,52	12,74	61,10
	ИТОГО:	625	83,75	22,24	21,93	120,61	761,10
Среда второй недели							
112-2013	Фрукты	100	15,00	0,38	0,38	8,92	41,00
394-2004	Котлеты или биточки рыбные с соусом	60/15	20,25	9,95	7,95	11,70	160,00
92-2008	Картофельное пюре	150	21	3,15	6,75	21,90	163,50
146-2008г	Сок фруктовый	200	24	0,00	0,00	15,00	90,00
573-2013	Хлеб пшеничный	50	3,5	5,42	2,74	32,14	157,00
	ИТОГО:	575	83,75	18,90	17,82	89,66	611,50
Четверг второй недели							
71-2017	Помидоры или огурцы свежие	45	11,95	0,40	0,00	2,30	8,40
451-2004	Биточки рубленые с соусом	60/30	40,5	5,93	8,08	14,40	204,90
94-2008	Каша гречневая гарнирная	150	12	4,50	4,75	22,35	171,00
685-2004г	Чай с сахаром	200/15	3	0,20	0,00	15,00	58,00
573-2013	Хлеб пшеничный	50	3,5	5,42	2,74	32,14	157,00
112-2013	Яйцо вареное	40	12,80	1,10	2,60	0,28	63,00
	ИТОГО:	590	83,75	17,55	18,17	86,47	662,30
Пятница второй недели							
550-2021	Манник	75	11,00	4,00	2,6	30,1	152,00
63-2008	Гуляш из курицы	50/50	44,00	15,04	13,68	5,52	207,20
94-2008	Рис припущенный	150	15,30	3,45	5,55	35,10	225,00
685-2004г	Чай с сахаром	200/15	3	0,20	0,00	15,00	58,00
573-2013	Хлеб пшеничный	50	3,5	5,42	2,74	32,14	157,00
13-2008	Салат из белокачанной капусты	60	6,95	2,82	4,54	6,60	113,70
	ИТОГО:	650	83,75	30,93	29,11	124,46	912,90
Суббота второй недели							
570-2013	Фрукты	150	24,25	0,52	0,52	12,74	61,10
106-2008	Запеканка творожная с повидлом	100/10	53,00	14,65	14,3	20,25	366,00
146-2008	Чай с сахаром	200/15	3,00	0,30	0,00	15,20	60,00
573-2013	Хлеб пшеничный	50	3,5	5,42	2,74	32,14	157,00
	ИТОГО:	525	83,75	20,89	17,56	80,33	644,10
	Всего за 6 дней	580,83		21,79	21,66	96,96	709,73
	Всего за 12 дней	556,33		21,90	21,38	94,09	706,37

Зав.производством