

Утверждаю:
 Директор ООО «Ешья»
 И.Н. Аргющенко



Согласовано:
 Директор МБОУ лицей № 18



Примерное меню завтраков
 для учащихся с 5 по 11 класс завтраки
 80 рублей

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность,
			граммы			
Понедельник первой недели						
543-2021	Булочка Дорожная	60	4,30	8,00	28,80	205,00
462-2004	Тефтели с рисом с соусом	60/30	10,98	10,07	15,87	205,00
100-2008	Макароны отварные	200	5,00	8,20	25,00	294,00
146-2008	Чай с сахаром лимоном	200	0,30	0,00	15,20	60,00
573-2013	Хлеб пшеничный(или булочка школьная)	50	5,42	2,74	32,14	157,00
	ИТОГО:	600	26,00	29,01	117,01	921,00
Вторник первой недели						
13-2008	Салат из св.капусты	30	4,00	2,6	30,1	14,00
489-2004	Рагу из курицы	200	13,50	12,80	26,98	283,00
685-2004	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00
573-2013	Хлеб ржано- пшеничный(или булочка школьная)	50	5,42	2,74	32,14	157,00
	ИТОГО:	480	23,12	18,14	104,22	512,00
Среда первой недели						
570-2013	Пирожок капуста с яйцом	75	5,10	2,80	35,30	187,00
451-2004	Биточки рубленые с соусом	60/30	8,75	12,29	15,55	207,00
127-2008	Каша гречневая вязкая	200	5,25	6,90	25,05	180,00
146-2008	Чай с сахаром и лимоном	200	0,20	0,00	15,20	60,00
573-2013	Хлеб ржано- пшеничный(или булочка школьная)	50	5,42	2,74	32,14	157,00
	ИТОГО:	615	24,72	24,73	123,24	791,00
Четверг первой недели						
39-2008	Яйцо вареное	60	4,30	8,00	28,80	205,00
87-2008	Суфле рыбное	70	12,50	11,10	22,60	254,10
92-2008	Картофельное пюре	200	3,15	6,75	21,90	163,50
685-2004г	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00
573-2013	Хлеб пшеничный(или булочка школьная)	50	5,42	2,74	32,14	157,00
	ИТОГО:	580	25,57	28,59	120,44	837,60
Пятница первой недели						
421-2017	Сдоба обыкновенная	100	3,84	5,58	30,76	182,60
492-2004	Плов из курицы	200	13,20	16,80	36,20	358,00
685-2004	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00
573-2013	Хлеб ржано- пшеничный(или булочка школьная)	50	5,42	2,74	32,14	157,00
	ИТОГО:	550	22,66	25,12	114,10	755,60
Суббота первой недели						
421-2017	Булочка	50	3,84	5,58	30,76	182,60
106-2008	Запеканка творожная с повидлом	110/10	14,65	14,3	20,25	366,00
685-2004	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00
573-2013	Хлеб пшеничный(или булочка школьная)	50	5,42	2,74	32,14	157,00
	ИТОГО:	435	24,11	22,62	98,15	763,60
	Всего за 6 дней	543,33	24,36	24,70	112,86	763,47

Рецептуры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетич
			граммы			ценность,
Понедельник второй недели						
545-2021	Сдоба обыкновенная	60	4	1,4	23,9	124,00
413-2004	Сосиски Детские	100	11,10	15,20	18,00	266,00
130-2008	Каша рисовая вязкая	150	5,10	4,75	23,90	151,50
685-2004	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00
573-2013	Хлеб ржано-пшеничный(или булочка школьная)	50	5,42	2,74	32,14	157,00
	ИТОГО:	560	25,82	24,09	112,94	756,50
Вторник второй недели						
81-2008 г	Фрикадельки Петушок с соусом	60/30	8,37	13,10	14,40	162,60
97-2008	Макаронь отварные	150	5,25	5,57	35,20	220,00
промышленн	Сок фруктовый	200	0,00	0,00	15,00	90,00
573-2013	Хлеб ржано-пшеничный(или булочка школьная)	50	5,42	2,74	32,14	157,00
	ИТОГО:	490	19,04	21,41	96,74	629,60
Среда второй недели						
570-2013	Пирожок капуста с яйцом	75	5,10	2,80	35,30	187,00
394-2004	Тефтели рыбные из минтая	70	9,95	8,95	16,70	205,00
92-2008	Картофельное пюре	200	3,15	6,75	21,90	163,50
146-2008	Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	0,00	15,20	60,00
573-2013	Хлеб ржано-пшеничный(или булочка школьная)	50	5,42	2,74	32,14	157,00
	ИТОГО:	595	23,92	21,24	121,24	772,50
Четверг второй недели						
56-2008	Сдоба обыкновенная	80	2,24	3,52	15,32	127,36
63-2008	Гуляш из курицы	50/50	13,04	13,68	5,52	207,20
94-2008	Каша гречневая гарнирная	150	4,50	4,75	22,35	171,00
685-2004г	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00
573-2013	Хлеб ржано-пшеничный(или булочка школьная)	50	5,42	2,74	32,14	157,00
	ИТОГО:	580	25,40	24,69	90,33	720,56
Пятница второй недели						
78-2004	Булочка	60	4,30	8,00	28,80	205,00
492-2004	Плов из курицы	200	7,35	11,85	27,20	268,50
685-2004	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00
573-2013	Хлеб ржано-пшеничный(или булочка школьная)	50	5,42	2,74	32,14	157,00
	ИТОГО:	510	17,27	22,59	103,14	688,50
Суббота второй недели						
421-2017	Булочка	100	3,84	5,58	30,76	182,60
106-2008	Запеканка творожная с повидлом	100/10	14,65	14,3	20,25	366,00
685-2004	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00
573-2013	Хлеб пшеничный(или булочка школьная)	50	5,42	2,74	32,14	157,00
	ИТОГО:	525	24,11	22,62	98,15	763,60
	Всего за 6 дней	543,33	22,59	22,77	103,76	721,88
	Всего за 12 дней	543,33	23,48	23,74	108,31	742,67