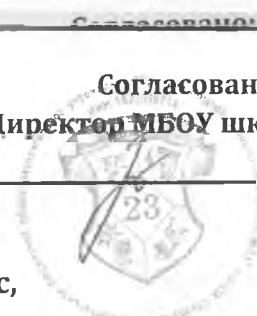


Утверждаю:
Директор ООО "Ешька"

Согласовано:
Директор МБОУ школа №

И.Н. Артющенко

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



№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность,
				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 пшенная 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:	565	83,75	21,40	22,57	89,19	666,60
Вторник первой недели							
71-2017	Помидоры или огурцы свежие	20	2,65	0,40	0,00	2,30	8,40
489-2004	Рагу из курицы	200	59,6	10,50	9,80	16,98	203,00
146-2008	Чай с сахаром	215	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:	535	83,75	17,37	12,79	77,12	467,40
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 отварные	150	11	2,60	3,07	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	14,26	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	56,4	7,35	11,85	27,20	268,50
146-2008	Чай с сахаром	215	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:	440	83,75	19,89	21,73	111,24	749,20
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	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:	472	83,75	20,89	17,56	80,33	644,10
	Всего за 6 дней						