

**Меню горячих завтраков 1-4-х классов
1 неделя 1 день**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
15	СЫР ТВЕРДЫХ СОРТОВ В НАРЕЗКЕ	Калорийность-54, Белки-3, Жиры-5	16-43
180	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ	Калорийность-248, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-34	28-90
10	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	Калорийность-66, Жиры-7	13-67
200	ЧАЙ С ОБЛЕПИХОЙ И САХАРОМ	Калорийность-38, Жиры-1, Углеводы-7	4-98
30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	6-12
180	Яблоко	Калорийность-80, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-18	19-90
Итого за Завтрак		Калорийность-556, Белки-14, Жиры-22, Углеводы-73	90-00
Итого за день		Калорийность-556, Белки-14, Жиры-22, Углеводы-73	90-00

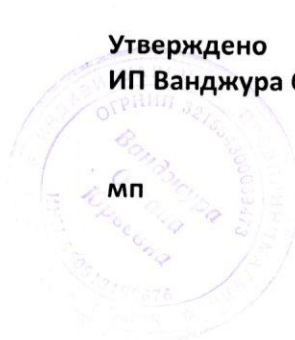
Согласованно
Директор СОШ

мп



Утверждено
ИП Ванджура О.Ю.

мп



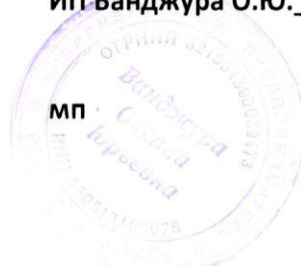
**Меню горячих завтраков 1-4-х классов
1 неделя 2 день**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
60	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-5	8-04
150	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	Калорийность-139, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-20	16-61
90	КОТЛЕТА ИЗ КУРИЦЫ	Калорийность-152, Белки-17, Жиры-4, Углеводы-12	51-32
200	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	Калорийность-28, Углеводы-7	3-63
50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	Калорийность-117, Белки-4, Углеводы-25	6-12
30	ХЛЕБ РЖАНОЙ	Калорийность-51, Белки-2, Углеводы-10	4-28
Итого за Завтрак			90-00
Итого за день			90-00

Согласованно
Директор СОШ



Утверждено
ИП Ванджура О.Ю.



ИП Вандэжура О.Ю.

*Меню горячих завтраков 1-4-х классов
1 неделя 3 день*

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
60	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	Калорийность-86, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-6	5-97
150	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	Калорийность-197, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-33	12-31
100	КУРИЦА ТУШЕНАЯ С МОРКОВЬЮ	Калорийность-126, Белки-14, Жиры-6, Углеводы-4	49-69
200	ЧАЙ С ВИШНЕЙ И САХАРОМ	Калорийность-31, Углеводы-7	15-91
50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	Калорийность-117, Белки-4, Углеводы-25	6-12
Итого за Завтрак		Калорийность-557, Белки-25, Жиры-17, Углеводы-75	90-00
Итого за день		Калорийность-557, Белки-25, Жиры-17, Углеводы-75	90-00

Согласованно
Директор СОШ



Утверждено
ИП Ванджура О.Ю.



Меню горячих завтраков 1-4-х классов
1 неделя 4 день

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
180	Запеканка из творога с морковью	Калорийность-252, Белки-32, Жиры-23, Углеводы-32	45-61
15	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	Калорийность-99, Жиры-11	20-50
200	ЧАЙ С САХАРОМ	Калорийность-27, Углеводы-7	1-58
55	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	Калорийность-129, Белки-4, Углеводы-27	6-12
50	ПРЯНИК	Калорийность-160, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-35	16-19
Итого за Завтрак			Калорийность-667, Белки-39, Жиры-37, Углеводы-101 90-00
Итого за день			Калорийность-667, Белки-39, Жиры-37, Углеводы-101 90-00

Согласованно
 Директор СОШ



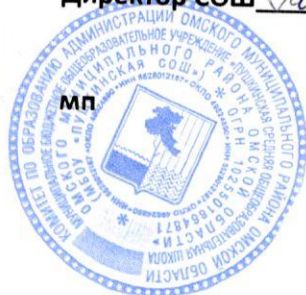
Утверждено
 ИП Ванджура О.Ю.



Меню горячих завтраков 1-4-х классов
1 неделя 5 день

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
60	САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ И СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ	Калорийность-72, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-7	11-07
150	РИС ОТВАРНОЙ	Калорийность-204, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-36	16-81
90	РЫБА, ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ (МИНТАЙ)	Калорийность-133, Белки-13, Жиры-7, Углеводы-6	42-26
30	Соус сметанный с томатом	Калорийность-21, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-3	10-11
200	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	Калорийность-28, Углеводы-7	3-63
30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	6-12
Итого за Завтрак		Калорийность-527, Белки-20, Жиры-16, Углеводы-73	90-00
Итого за день		Калорийность-527, Белки-20, Жиры-16, Углеводы-73	90-00

Согласованно
 Директор СОШ



Утверждено
 ИП Ванджура О.Ю.



**Меню горячих завтраков 1-4-х классов
2 неделя 1 день**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
10	СЫР ТВЕРДЫХ СОРТОВ В НАРЕЗКЕ	Калорийность-36, Белки-2, Жиры-3	10-95
200	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ "ГЕРКУЛЕС"	Калорийность-263, Белки-8, Жиры-11, Углеводы-32	40-45
200	ЧАЙ С ВИШНЕЙ И САХАРОМ	Калорийность-31, Углеводы-7	15-45
40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20	6-12
50	ПЕЧЕНЬЕ	Калорийность-148, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-37	17-03
Итого за Завтрак		Калорийность-571, Белки-18, Жиры-19, Углеводы-97	90-00
Итого за день		Калорийность-571, Белки-18, Жиры-19, Углеводы-97	90-00

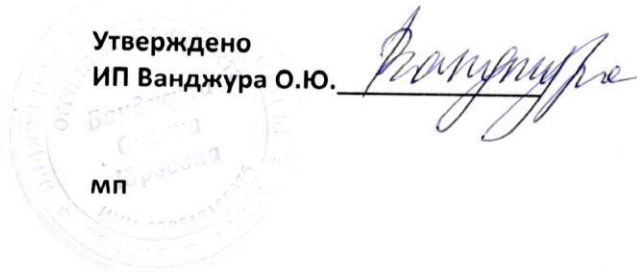
Согласованно
Директор СОШ

мп



Утверждено
ИП Ванджура О.Ю.

мп



Меню горячих завтраков 1-4-х классов
2 неделя 2 день

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
150	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	Калорийность-197, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-33	14-23
200	ЧАЙ С САХАРОМ	Калорийность-27, Углеводы-7	2-14
30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	6-12
90	КОТЛЕТА ИЗ КУРИЦЫ	Калорийность-152, Белки-17, Жиры-4, Углеводы-12	51-32
50	ПРЯНИК	Калорийность-130, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-35	16-19
Итого за Завтрак			90-00
Итого за день			90-00

Согласованно
Директор СОШ



Утверждено
ИП Ванджура О.Ю.



ИП Ванджура О.Ю.

Меню горячих завтраков 1-4-х классов
2 неделя 3 день

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
60	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	Калорийность-86, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-6	5-97
200	ПЛОВ С КУРИЦЕЙ	Калорийность-315, Белки-27, Жиры-8, Углеводы-33	73-92
200	ЧАЙ С ЯБЛОКОМ И САХАРОМ	Калорийность-32, Углеводы-7	3-99
50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	Калорийность-117, Белки-4, Углеводы-25	6-12
Итого за Завтрак		Калорийность-549, Белки-33, Жиры-15, Углеводы-72	90-00
Итого за день		Калорийность-549, Белки-33, Жиры-15, Углеводы-72	90-00

Согласованно
Директор СОШ

мп



Утверждено

ИП Ванджура О.Ю.

мп



ИП Ванджура О.Ю.

Меню горячих завтраков 1-4-х классов
2 неделя 4 день

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
60	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	Калорийность-11, Углеводы-2	19-34
180	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	Калорийность-167, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-24	16-61
100	Курица тушеная в соусе	Калорийность-147, Белки-21, Жиры-6, Углеводы-4	43-08
200	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	Калорийность-28, Углеводы-7	3-63
60	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	Калорийность-141, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-30	7-34
Итого за Завтрак			90-00
Итого за день			90-00

Согласованно
Директор СОШ

мп



Утверждено
ИП Ванджура О.Ю.

мп



ИП Ванджура О.Ю.

Меню горячих завтраков 1-4-х классов
2 неделя 5 день

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
60	КУКУРУЗА САХАРНАЯ	Калорийность-31, Белки-1, Углеводы-6	7-93
200	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ	Калорийность-339, Белки-22, Жиры-22, Углеводы-13	69-53
200	ЧАЙ С САХАРОМ	Калорийность-27, Углеводы-7	2-14
50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	Калорийность-117, Белки-4, Углеводы-25	6-12
40	ХЛЕБ РЖАНОЙ	Калорийность-68, Белки-3, Углеводы-13	4-28
Итого за Завтрак		Калорийность-583, Белки-30, Жиры-23, Углеводы-64	90-00
Итого за день		Калорийность-583, Белки-30, Жиры-23, Углеводы-64	90-00

Согласованно
Директор СОШ



Утверждено

ИП Ванджура О.Ю.

мп

