

**Меню горячих завтраков 5-11-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>			
200	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ	Калорийность-275, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-38	
10	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	Калорийность-66, Жиры-7	
200	ЧАЙ С ОБЛЕПИХОЙ И САХАРОМ	Калорийность-38, Жиры-1, Углеводы-7	
50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	Калорийность-117, Белки-4, Углеводы-25	
200	ЯБЛОКО	Калорийность-89, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20	
Итого за Завтрак		Калорийность-585, Белки-13, Жиры-19, Углеводы-89	90-00
Итого за день		Калорийность-585, Белки-13, Жиры-19, Углеводы-89	90-00

Согласовано
Директор

МП



Утверждено

ИП Ванджура О.Ю.

МП



Меню горячих завтраков 5-11-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>			
180	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	Калорийность-167, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-24	
100	КОТЛЕТА ИЗ КУРИЦЫ	Калорийность-169, Белки-19, Жиры-4, Углеводы-13	
200	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	Калорийность-28, Углеводы-7	
50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	Калорийность-117, Белки-4, Углеводы-25	
35	ХЛЕБ РЖАНОЙ	Калорийность-60, Белки-2, Углеводы-12	
Итого за Завтрак		Калорийность-541, Белки-29, Жиры-12, Углеводы-80	90-00
Итого за день		Калорийность-541, Белки-29, Жиры-12, Углеводы-80	90-00

Согласованно
Директор

МП



Утверждено
ИП Ванджура О.Ю.

МП



ИП Ванджура О.Ю.

Меню горячих завтраков 5-11-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	
180	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	Калорийность-236, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-39	
100	КУРИЦА ТУШЕНАЯ С МОРКОВЬЮ	Калорийность-126, Белки-14, Жиры-6, Углеводы-4	
200	ЧАЙ С ВИШНЕЙ И САХАРОМ	Калорийность-31, Углеводы-7	
50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	Калорийность-117, Белки-4, Углеводы-25	
Итого за Завтрак			90-00
Итого за день			90-00

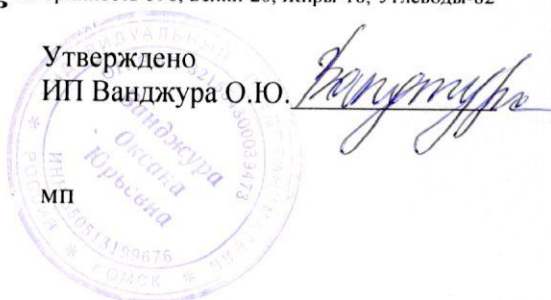
Согласованно
Директор

МП



Утверждено
ИП Ванджура О.Ю.

МП



ИП Ванджура О.Ю.

Меню горячих завтраков 5-11-х классов
1 неделя 4 день

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
200	Запеканка из творога с морковью	Калорийность-280, Белки-35, Жиры-25, Углеводы-36	
20	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	Калорийность-132, Жиры-14	
200	ЧАЙ С САХАРОМ	Калорийность-27, Углеводы-7	
80	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	Калорийность-188, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-39	
50	ПРЯНИК	Калорийность-130, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-35	
Итого за Завтрак			90-00
Итого за день			90-00

Согласовано
Директор

МП



Утверждено

ИП Ванджура О.Ю.

МП



ИП Ванджура О.Ю.

Меню горячих завтраков 5-11-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			
180	РИС ОТВАРНОЙ	Калорийность-244, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-44	
100	РЫБА, ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ (МИНТАЙ)	Калорийность-147, Белки-14, Жиры-7, Углеводы-6	
30	Соус сметанный с томатом	Калорийность-21, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-3	
200	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	Калорийность-28, Углеводы-7	
50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	Калорийность-117, Белки-4, Углеводы-25	
Итого за Завтрак		Калорийность-558, Белки-23, Жиры-13, Углеводы-84	90-00
Итого за день		Калорийность-558, Белки-23, Жиры-13, Углеводы-84	90-00

Согласованно
Директор



Утверждено
ИП Ванджура О.Ю.



ИП Ванджура О.Ю.

Меню горячих завтраков 5-11-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	
250	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ "ГЕРКУЛЕС"	Калорийность-329, Белки-10, Жиры-14, Углеводы-41	
200	ЧАЙ С ВИШНЕЙ И САХАРОМ	Калорийность-31, Углеводы-7	
50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	Калорийность-117, Белки-4, Углеводы-25	
50	ПЕЧЕНЬЕ	Калорийность-208, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-37	
Итого за Завтрак		Калорийность-721, Белки-20, Жиры-22, Углеводы-110	90-00
Итого за день		Калорийность-721, Белки-20, Жиры-22, Углеводы-110	90-00

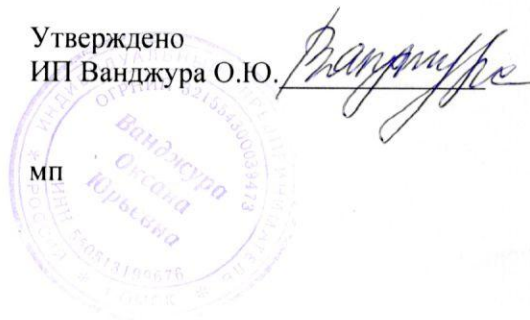
Согласованно
Директор

МП



Утверждено
ИП Ванджура О.Ю.

МП



ИП Ванджура О.Ю.

Меню горячих завтраков 5-11-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	
200	ЧАЙ С САХАРОМ	Калорийность-27, Углеводы-7	
50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	Калорийность-117, Белки-4, Углеводы-25	
100	КОТЛЕТА ИЗ КУРИЦЫ	Калорийность-169, Белки-19, Жиры-4, Углеводы-13	
50	ПРЯНИК	Калорийность-140, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-35	
Итого за Завтрак			90-00
Итого за день			90-00

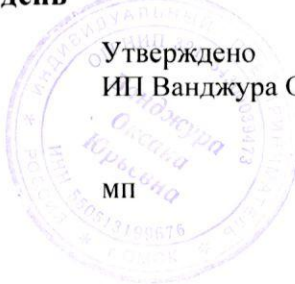
Согласовано
Директор

МП



Утверждено
ИП Ванджура О.Ю.

МП



ИП Ванджура О.Ю.

Меню горячих завтраков 5-11-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	
250	ПЛОВ С КУРИЦЕЙ	Калорийность-393, Белки-34, Жиры-10, Углеводы-42	
200	ЧАЙ С ЯБЛОКОМ И САХАРОМ	Калорийность-32, Углеводы-7	
50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	Калорийность-117, Белки-4, Углеводы-25	
Итого за Завтрак		Калорийность-628, Белки-40, Жиры-17, Углеводы-80	90-00
Итого за день		Калорийность-628, Белки-40, Жиры-17, Углеводы-80	90-00

Согласовано
Директор

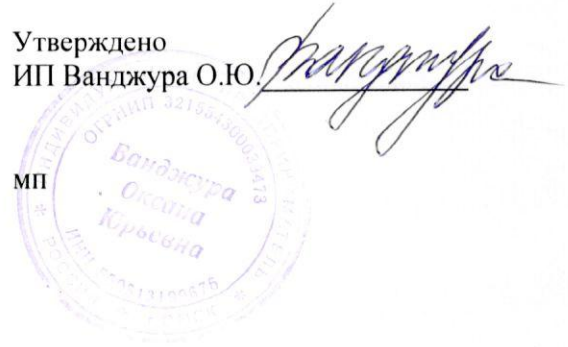
МП



Утверждено

ИП Ванджура О.Ю.

МП



ИП Ванджура О.Ю.

Меню горячих завтраков 5-11-х классов
2 неделя 4 день

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
200	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	Калорийность-186, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-26	
100	Курица тушеная в соусе	Калорийность-147, Белки-21, Жиры-6, Углеводы-4	
200	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	Калорийность-28, Углеводы-7	
60	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	Калорийность-141, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-30	
Итого за Завтрак		Калорийность-501, Белки-30, Жиры-13, Углеводы-66	90-00
Итого за день		Калорийность-501, Белки-30, Жиры-13, Углеводы-66	90-00

Согласованно
Директор

МП



Утверждено
ИП Ванджура О.Ю.

МП



ИП Ванджура О.Ю.

Меню горячих завтраков 5-11-х классов
2 неделя 5 день

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
60	КУКУРУЗА САХАРНАЯ	Калорийность-31, Белки-1, Углеводы-6	
230	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ	Калорийность-390, Белки-25, Жиры-25, Углеводы-15	
200	ЧАЙ С САХАРОМ	Калорийность-27, Углеводы-7	
50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	Калорийность-117, Белки-4, Углеводы-25	
35	ХЛЕБ РЖАНОЙ	Калорийность-60, Белки-2, Углеводы-12	
Итого за Завтрак			90-00
Итого за день			90-00

Согласованно
Директор



Утверждено
ИП Ванджура О.Ю.

