

Согласовано:

Директор образовательного учреждения

« _____ » _____ 2023г.

Утверждаю: Директор ООО «Милланд-М»

« _____ » _____ 2023 г.

Примерное 20-ти дневное меню завтраков

для обучающихся 1-4 классов

Возрастная группа 7-11 лет



Исполнитель: Главный технолог ООО «Милланд-М»

8 (3846) 63-14-40, 63-13-40

МЕНЮ

1 -я неделя

Завтрак "Школьника"

№п/п	наименование блюда	выход, г.	Б/ж/У/Э.Ц.
Понедельник			
1	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200/5	6,31/7,15/31,59/215,25
2	Блинчики с шоколадным соусом (2 шт)	80/10	4,92/8,8/31,75/233,11
3	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2/0/11/45,6
4	Хлеб пшеничный витаминный	30	1,14/0,22/7,44/36,26
Итого:			
		525	
Вторник			
1	Крупа запеченная	90	22,4/15,3/0,54/229,77
2	Каша гречневая вязкая с маслом	180	4,35/3,9/20,4/134,25
3	Напиток фруктово-ягодн. витаминизированный	200	0/0/14,4/58,4
4	Хлеб пшеничный витаминный/ржаной	25/20	1,42/0,27/9,3/45,32
Итого:			
		515	
Среда			
1	Гуляш по-Венгерски	90	14,42/13,68/4,17/198,05
2	Картофельное пюре	180	3,96/9,36/26,82/207,72
3	Компот из сухофруктов	200	0,4/0/27/110
4	Хлеб пшеничный витаминный/ржаной	20/20	1,14/0,22/7,44/36,26
Итого:			
		510	
Четверг			
1	Фрукт (слива)	100	0,8/0,3/9,6/49
2	Вареники с творогом с маслом сливочным	200/10	21,85/9,82/39,1/336,5
3	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2/0/11/45,6
4	Хлеб пшеничный витаминный	30	1,14/0,22/7,44/36,26
Итого:			
		540	
Пятница			
1	Филе птицы тушеное в томатном соусе	90	14,85/13,32/5,92/202,68
2	Макаронны отварные с маслом	180	6,45/4,05/40,2/223,65
3	Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8
4	Хлеб пшеничный витаминный/ржаной	20/20	1,14/0,22/7,44/36,26
Итого:			
		510	

МЕНЮ

2 - я неделя

Завтрак "Школьника"

№п/ наименование блюда	Выход, г. 7-11 лет	Б/ж/у/з.ц.
Понедельник		
1 Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	200/5	7,17/7,38/35,05/234,72
2 Яйцо отварное	40	5,1/4,6/0,3/53
3 Сыр поплим	15	3,66/3,54/0/46,5
4 Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8
5 Хлеб пшеничный витаминный/ржаной	30/20	1,4/0,14/8,8/48
Итого:		
510		
Вторник		
1 Кврица запеченная	90	22,4/15,3/0,54/229,77
2 Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	8,64/6,12/40,68/252
3 Кисель витаминизированный плодово-ягодный	200	0/0/19,8/81,6
4 Хлеб пшеничный витаминный/ржаной	20/20	1,4/0,14/8,8/48
Итого:		
510		
Среда		
1 Филе минтая, тушеное с овощами	90	12,42/2,88/4,59/93,51
2 Картофельное пюре	180	3,96/9,36/26,82/207,72
3 Компот из сухофруктов	200	0,4/0/27/110
4 Хлеб пшеничный витаминный/ржаной	35/20	1,4/0,14/8,8/48
Итого:		
525		
Четверг		
1 Фрукт (виноград)	100	0,6/0,6/15,4/72
2 Омлет натральный	150	15,6/16,35/2,7/220,2
3 Компот из вишни	200	1/0/23,6/98,4
4 Бутерброд с сыром	35	4,98/5,01/9,96/107
5 Хлеб ржаной	20	1,14/0,22/7,44/36,26
Итого:		
505		
Пятница		
1 Гуляш	90	18,13/17,05/3,69/240,96
2 Рис отварной с маслом	180	3,3/4,95/32,25/182,45
3 Отвар из шповника	200	0,4/0,27/17,2/72,8
4 Хлеб пшеничный витаминный/ржаной	25/20	1,4/0,14/8,8/48
Итого:		
515		

МЕНЮ
3 - я неделя

Завтрак "Школьника"

№п/п	наименование блюда	выход, г. 7-11 лет	б/ж/у/э.ц.
------	--------------------	--------------------	------------

Понедельник

Итого:		500	
5	Хлеб пшеничный витаминный/ржаной	30/30	1,14/0,22/7,44/36,26
4	Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8
3	Сыр порциями	20	3,66/3,54/0/46,5
2	Масло порциями	15	0,6/0,6/15,4/72
1	Каша пшеничная молочная с тыквой с маслом	200/5	7,21/6,47/34,77/225,07

Вторник

Итого:		520	
1	Масо тушеное	90	18/16,5/2,89/232,8
2	Картофельное пюре	180	3,96/9,36/26,82/207,72
3	Напиток фруктово-ягодн. витаминизированный	200	0/0/14,4/58,4
4	Хлеб пшеничный витаминный/ржаной	30/20	1,42/0,27/9,3/45,32

Среда

Итого:		540	
1	Фрукт (яблоко)	150	0,6/0/16,95/69
2	Вареники с творогом с маслом сливочным	200/10	21,85/9,82/39,1/336,5
3	Чай с молоком	200	1,52/1,35/13,27/81
4	Хлеб пшеничный витаминный	30	1,14/0,22/7,44/36,26

Четверг

Итого:		515	
1	Филе птицы в кисло-сладком соусе	90	13,94/16,18/5,21/224,21
2	Макаронны отварные с маслом	180	6,45/4,05/40,2/223,65
3	Компот из сухофруктов	200	0,4/0/27/110
4	Хлеб пшеничный витаминный/ржаной	25/20	1,42/0,27/9,3/45,32

Пятница

Итого:		100	
1	Фрукт (слива)	100	0,8/0,3/9,6/49
2	Омлет натуральныи	150	15,6/16,35/2,7/220,2
3	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2/0/11/45,6
4	Горячий бутерброд на батоне (помидор, сыр)	50	4,84/4,43/9,87/99,54
5	Хлеб ржаной	20	1,14/0,22/7,44/36,26

МЕНЮ

4 -я неделя

Завтрак "Школьника"

№п/п	наименование блюда	Выход, г. 7-11 лет	Б/ж/У/Э.п.
------	--------------------	--------------------	------------

Понедельник

Итого:		500	
5	Хлеб пшеничный витаминный/ржаной	20/20	1,14/0,22/7,44/36,26
4	Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8
3	Яйцо отварное	40	5,1/4,6/0,3/53
2	Сыр порциами	15	3,66/3,54/0/46,5
1	Каша овсяная с маслом сливочным	200/5	7,79/11,89/26,65/244,56

Вторник

Итого:		515	
4	Хлеб пшеничный витаминный/ржаной	25/20	1,42/0,27/9,3/45,32
3	Кисель витаминизированный плодово-ягодный	200	0/0/19,8/81,6
2	Рис отварной с маслом	180	3,3/4,95/32,25/182,45
1	Бифстегонов со свинины	90	18,49/18,54/3,59/256

Среда

Итого:		612	
6	Хлеб ржаной	20	1,14/0,22/7,44/36,26
5	Батон пшеничный	20	1,8/0,68/12,28/63,05
4	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2/0/11/45,6
3	Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17	1,7/4,42/0,85/49,98
2	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200/5	7/7,2/34,2/229
1	Фрукт (яблоко)	150	0,6/0/16,95/69

Четверг

Итого:		520	
4	Хлеб пшеничный витаминный/ржаной	30/20	1,42/0,27/9,3/45,32
3	Компот из сухофруктов	200	0,4/0/27/110
2	Картофель запеченный	180	3,15/4,5/17,55/122,85
1	Филе минтая запеченное с сыром	90	19,26/3,42/3,15/120,87

Пятница

Итого:		515	
4	Хлеб пшеничный витаминный/ржаной	25/20	1,42/0,27/9,3/45,32
3	Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8
2	Макаронны отварные с маслом	180	6,45/4,05/40,2/223,65
1	Гуляш по-Венгерски	90	14,42/13,68/4,17/198,05