

Утверждаю
Директор школы:
ова А.Ю. _____

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 7-11 лет/12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1							
День 1							
завтрак:	Каша пшениая молочная с маслом сливочным	200	6	14	34	293	
	Чай с сахаром	200	0	0	15	61	
	Хлеб пшеничный	30	3	0	2	9	
	Печенье	100	8	22	62	369	
Итого за завтрак:	86,45 рублей						
День 2							
завтрак:	Макароны с маслом сливочным	200	6,8	0,8	46,8	270	
	Тефтеля	75	7,35	6,75	7,6	119,8	
	Сок абрикосовый	200	1	0	25,4	110	
	Хлеб пшеничный	30	3	0	2	9	
	Пирожное	40	1	5	21	133	
Итого за завтрак:	86,45 рублей						
День 3							
завтрак:	Суп с рыбными консервами	250	6	4	23	157	
	Чай с сахаром	200	0	0	15	61	
	Хлеб пшеничный	30	3	0	2	9	
	Круасан	70	9,8	16,5	26,3	218,4	
Итого за завтрак:	86,45 рублей						
День 4							
завтрак:	Каша гречневая с маслом сливочным	200					
	Тефтеля в соусе	100	5,9	14	10,7	192	
	Морс	200	0	0	13	58	
	Хлеб пшеничный	30	3	0	2	9	
	Пирожное	30	1	5	21	133	
Итого за завтрак:	86, 45 рублей						
День 5							

завтрак:	Щи со свежей капустой, говядиной тушеной	250	3	3	18	110	
	Компот из с/ф	200	0	0	24	98	
	Хлеб с маслом сливочным	40	0	1	2	17	
	Пирожное	30	2	5	16	114	
Итого за завтрак:		86,45 рублей					

День 6

завтрак:	Сосиска в тесте	80	12,8	22,2	1,5	257	
	Чай с сахаром	200	0	0	15	61	
	Йогурт	100	3,7	3	12,3	106	
	Сок яблочный	200	1	0	20	87	
Итого за завтрак:		86,45 рублей					

Неделя 2

День 1

завтрак:	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	3,64	0,68	21,84	106	
	Чай с сахаром	200	0	0	15	61	
	Хлеб пшеничный	30	3	0	2	9	
	Йогурт	100	3,7	3	12,3	106	
	Пирожное	30	1	5	21	133	
Итого за завтрак:		86,45 рублей					

День 2

завтрак:	Суп с макаронными изделиями с говядиной тушеной	250	3	3	22	122	
	Сок яблочный	200	1	0	20	87	
	Хлеб пшеничный	30	3	0	2	9	
	Вафли	75	4	4,8	26	158,7	
Итого за завтрак:		86,45 рублей					

День 3

завтрак:	Плов с говядиной тушеной	200	12,4	17,2	29,2	327,4	
	Салат: св.капуста, зеленый горошек, морковь	75	1	2	3	37	
	Морс	200	0	0	13	58	
	Хлеб пшеничный	30	3	0	2	9	
	Печенье	50	3,75	4,9	37,2	208,5	

Итого за завтрак:		86,45 рублей						
День 4								
завтрак:	Макароны с маслом сливочным	200	6,8	0,8	46,8	270		
	Икра кабачковая	50	0,52	0,06	3,42	14		
	Чай с сахаром	200	0	0	15	61		
	Хлеб пшеничный	30	3	0	2	9		
	Пирожное	30	1	5	21	133		
	Сок	200	1	0	20	87		
Итого за завтрак:		86,45 рублей						
День 5								
завтрак:	Ленивые Голубцы с говядиной тушеной	250	14	19	31	347		
	Компот из с/ф	30	3	0	2	9		
	Хлеб пшеничный	30	3	0	2	9		
	Пирожное	30	1	5	21	133		
Итого за завтрак:		86,45 рублей						
День 6								
завтрак:	Сосиска в тесте	80	12,8	22,2	1,5	257		
	Чай с сахаром	200	0	0	15	61		
	Йогурт	100	3,7	3	12,3	106		
	Печенье	100	7,5	11,8	74,9	417		
Итого за завтрак:		86,45 рублей						
Итого за весь период:								
Среднее значение за период:								