

Утверждаю:
 Директор МБОУ лицей №82

Кобец О.Н.



Утверя

Исполнительный директо
 СПСК "Донские ов

Карасаев А.В



**Примерное меню завтраков для обучающихся 1-4-х классов
 Завтрак Осень-зима (7-11 лет)**

1 неделя понедельник						
Прием пищи, наименование блюда	Цена, руб.	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
Омлет натуральный	32,38	150	11,02	22,73	2,29	263,86
Зелёный горошек	8,40	60	1,92	0,12	3,96	24,00
Кофейный напиток со сгущенным молоком	8,31	200	0,18	0,18	28,36	116,91
Хлеб пшеничный	2,23	50	3,80	0,30	20,70	117,00
Масло сливочное	5,95	10	0,08	7,82	0,06	73,30
Итого	57,27	470	17,00	31,15	55,37	595,07
1 неделя вторник						
Прием пищи, наименование блюда	Цена, руб.	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
Сосиска отварная	25,52	80	40,30	12,10	36,50	252,00
Макароньы отварные	11,91	200	3,80	0,30	20,70	117,00
Чай с сахаром	2,12	200	0,00	0,00	14,00	56,00
Сыр	12,87	25	0,08	7,82	0,06	73,30
Капуста квашеная	4,20	60	0,08	7,82	0,06	73,30

Хлеб пшеничный	1,12	25	0,08	7,82	0,06	73,30
Итого	57,74	760	44,34	35,86	71,38	644,90
1 неделя среда						
<i>Прием пищи, наименование блюда</i>	<i>Цена, руб.</i>	<i>масса порции, г.</i>	<i>Пищевые вещества, г</i>			<i>Энергетическая ценность, ккал</i>
			<i>белки</i>	<i>жиры</i>	<i>углеводы</i>	
Каша овсяная вязкая молочная с маслом сахаром	16,83	265	8,28	9,02	38,56	269,33
Какао напиток	13,49	200	1,33	1,50	12,77	149,10
Хлеб пшеничный	1,12	25	1,90	0,15	10,35	58,50
Сыр	12,87	25	0,08	7,82	0,06	73,30
Масло сливочное	5,95	10	0,08	7,82	0,06	73,30
Итого	50,26	525	11,67	26,31	61,80	623,53
1 неделя четверг						
<i>Прием пищи, наименование блюда</i>	<i>Цена, руб.</i>	<i>масса порции, г.</i>	<i>Пищевые вещества, г</i>			<i>Энергетическая ценность, ккал</i>
			<i>белки</i>	<i>жиры</i>	<i>углеводы</i>	
Тефтели с томатным соусом	27,21	80/50	18,40	17,80	11,05	279,00
Каша гречневая	10,29	200	5,80	5,70	34,00	210,00
Капуста квашеная	4,20	60	1,33	1,50	12,77	149,10
Компот из свежих яблок	4,02	200	3,80	0,30	20,70	117,00
Хлеб пшеничный	1,12	25	0,60	0,00	1,30	9,80
Хлеб ржаной	1,16	25	0,60	0,00	1,30	9,80
Сыр	12,87	25	3,80	4,80	0,00	60,00
Итого	60,87	490	34,33	30,10	81,12	834,70
1 неделя пятница						
<i>Прием пищи, наименование блюда</i>	<i>Цена, руб.</i>	<i>масса порции, г.</i>	<i>Пищевые вещества, г</i>			<i>Энергетическая ценность, ккал</i>
			<i>белки</i>	<i>жиры</i>	<i>углеводы</i>	
Запеканка творожная	46,47	150/20	10,50	17,80	1,20	205,00
Чай с лимоном	3,52	200	4,50	5,10	21,90	151,00

Хлеб пшеничный	1,12	25	3,80	0,30	20,70	117,00
Масло сливочное	5,95	10	0,00	0,00	14,00	56,00
Итого	57,06	430	18,80	23,20	57,80	529,00
2 неделя понедельник						
<i>Прием пищи, наименование блюда</i>	<i>Цена, руб.</i>	<i>масса порции, г.</i>	<i>Пищевые вещества, г</i>			<i>Энергетическая ценность, ккал</i>
			<i>белки</i>	<i>жиры</i>	<i>углеводы</i>	
Каша манная молочная с маслом, сахаром	18,77	265/10	44,85	37,63	32,94	155,20
Булочка творожная	16,00	55	3,80	3,10	25,17	145,00
Чай с лимоном	3,52	200	3,80	0,30	20,70	117,00
Сыр	8,93	15	0,08	7,82	0,06	73,30
Колбаса п/к	7,98	20	3,80	0,30	20,70	117,00
Хлеб пшеничный	1,12	25	3,80	0,30	20,70	117,00
Итого	56,32	485	60,13	49,45	120,27	724,50
2 неделя вторник						
<i>Прием пищи, наименование блюда</i>	<i>Цена, руб.</i>	<i>масса порции, г.</i>	<i>Пищевые вещества, г</i>			<i>Энергетическая ценность, ккал</i>
			<i>белки</i>	<i>жиры</i>	<i>углеводы</i>	
Куры отварные с подливой	25,44	100/20	10,60	15,28	36,96	255,68
Каша пшеничная	8,23	200	7,54	5,96	48,03	276,11
Горошек зелёный	8,40	60	1,33	1,50	12,77	149,10
Хлеб пшеничный	1,12	25	3,80	0,30	20,70	117,00
Хлеб ржаной	2,32	50	3,80	0,30	20,70	117,00
Компот из сухофруктов	3,42	200	3,80	0,30	20,70	117,00
Сыр	7,92	15	1,92	0,12	3,96	24,00
Итого	56,85	720	32,79	23,76	163,82	1055,89
2 неделя среда						
<i>Прием пищи, наименование блюда</i>	<i>Цена, руб.</i>	<i>масса порции, г.</i>	<i>Пищевые вещества, г</i>			<i>Энергетическая ценность, ккал</i>
			<i>белки</i>	<i>жиры</i>	<i>углеводы</i>	
Сосиска отварная	25,52	80	6,30	7,09	44,80	269,00

Пюре картофельное	11,58	200	0,00	0,00	14,00	56,00
Капуста квашеная	4,20	60	1,90	0,15	10,35	58,50
Хлеб пшеничный	1,12	25	3,80	4,80	0,00	60,00
Хлеб ржаной	2,32	50	3,80	4,80	0,00	60,00
Булочка "Веснушка"	16,00	95	3,80	4,80	0,00	60,00
Чай с лимоном	3,52	200	0,00	0,00	14,00	56,00
Итого	64,26	710	19,60	21,64	83,15	619,50
2 неделя четверг						
<i>Прием пищи, наименование блюда</i>	<i>Цена, руб.</i>	<i>масса порции, г.</i>	<i>Пищевые вещества, г</i>			<i>Энергетическая ценность, ккал</i>
			<i>белки</i>	<i>жиры</i>	<i>углеводы</i>	
Каша рисовая молочная	17,32	250	11,02	22,73	2,29	263,86
Яйцо отварное	9,67	1шт	0,50	2,00	3,25	32,80
Хлеб ржаной	2,32	50	1,33	1,50	12,77	149,10
Какао с молоком	13,49	200	1,90	0,15	10,35	58,50
Сыр	10,40	20	1,92	0,12	3,96	24,00
Итого	53,20	490	16,67	26,50	32,62	528,26
2 неделя пятница						
<i>Прием пищи, наименование блюда</i>	<i>Цена, руб.</i>	<i>масса порции, г.</i>	<i>Пищевые вещества, г</i>			<i>Энергетическая ценность, ккал</i>
			<i>белки</i>	<i>жиры</i>	<i>углеводы</i>	
Рыба тушёная с овощами	21,97	80/50	14,80	5,40	15,50	165,00
Рис отварной	10,95	200	3,50	4,50	23,70	253,06
Икра свекольная	3,51	60	0,60	0,00	1,30	9,80
Хлеб пшеничный	2,23	50	1,90	0,15	10,35	58,50
Кофейный напиток со сгущённым молоком	8,31	200	0,00	0,00	14,00	56,00
Вафли	5,60	40				
Итого	52,57	490	20,80	10,05	64,85	542,36