

Согласовано:

Директор МБОУ «Нюровский  
центр образования»

Т.В.Петрова



Утверждаю:

Директор ООО «Общепит плюс»

С.В.Булнина



Меню завтраков для обучающихся 1-4 классов

общеобразовательных учреждений

Грязовецкого муниципального района

2022-2023г.

Примерное 10-дневное меню завтраков для обучающихся 1-4 классов  
97 руб.

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества			Энерг. цен Ккал
			Б	Ж	У	
	<b>Первая неделя</b>					
	<b>Понедельник</b>					
182/2011	Каша рисовая мол. с мас. сливо	200/5	5	6	25	291
379/2011	Кофейный напиток	200	4	1	20	155,2
ГОСТ	Сыр порционный	10	4	5	0	36
1/011	Бутерброд с маслом сливочным	40	4	5	21	135,9
ГОСТ	Сок фруктовый 0,2	200	1	1	11	45
	<b>Итого:</b>	<b>655</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>77</b>	<b>663,1</b>
	<b>Вторник</b>					
ттк	Огурец соленый порционный	50	2	2	20	45
ттк	Гуляш мясной	50/50	8	6	3	386,3
302/011	Греча отварная	150	3	5	16	231,86
377/011	Чай сладкий с лимоном	200/15/7	2	3	7	41,6
ттк	Хлеб ржаной обогащенный микроэлементами	30	2	1	20	68,97
	<b>Итого:</b>	<b>552</b>	<b>17</b>	<b>17</b>	<b>66</b>	<b>773,73</b>
	<b>Среда</b>					
ттк	Нарезка из свеклы отварной	50	1	5	4	50,05
ттк	Нагетсы куриные с соусом	70/20	7	5	24	264,31
304/011	Рис отварной	150	4	3	12	210,11
ттк	Чай сладкий с яблоком	200/15/10	2	2	8	42,6
ттк	Хлеб ржаной обогащенный микроэлементами	30	2	1	20	68,97
	<b>Итого:</b>	<b>545</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>68</b>	<b>636,04</b>
	<b>Четверг</b>					
223/011	Запеканка творожно-яблочная со сгущенным молоком	150/30	14	11	47	441,53
ттк	Чай с сахаром витамин. с ягодам	200/15/10	2	3	7	40
338/011	Фрукт	100	1	2	23	53,4
	<b>Итого:</b>	<b>505</b>	<b>17</b>	<b>16</b>	<b>77</b>	<b>534,93</b>
	<b>Пятница</b>					
71/011	Помидор свежий порционный	50	1	2	4	19,5
ттк	Грудка запечен. с сыром и смет	70	7	6	24	264,31
268/011	Макароны отварные	150	5	4	18	245,73
376/011	Чай с сахаром	200/15	1	2	9	40
ттк	Хлеб ржаной обогащенный микроэлементами	30	2	1	20	68,97
	<b>Итого:</b>	<b>515</b>	<b>16</b>	<b>15</b>	<b>75</b>	<b>638,51</b>
	<b>Вторая неделя</b>					
	<b>Понедельник</b>					
182/011	Каша пшеничная мол. с мас. слив.	200/5	5	7	26	322,7
382/011	Какао	200	5	4	15	125,11
ГОСТ	Сыр порционный	10	4	5	0	36
1/011	Бутерброд с маслом сливочным	40	4	5	21	135,9
338/011	Фрукт	100	1	2	14	53,4

	<b>Итого:</b>	<b>555</b>	<b>19</b>	<b>23</b>	<b>76</b>	<b>673,11</b>
	<b>Вторник</b>					
71/011	Огурец свежий порционный	50	1	0	1	14,8
268/011	Биточки мясные с соусом	70/20	9	9	16	376,45
312/011	Картофельное пюре	150	3	4	11	109,73
тتك	Чай сладкий с яблоком	200/15/10	2	2	8	42,6
тتك	Хлеб ржаной обогащенный микроэлементами	30	2	1	20	68,97
	<b>Итого:</b>	<b>545</b>	<b>17</b>	<b>16</b>	<b>56</b>	<b>612,55</b>
	<b>Среда</b>					
71/011	Помидор свежий порционный	50	1	2	4	19,5
294/011	Котлета из индейки с соусом осн	70/20	8	6	21	316,45
302/011	Греча отварная	150	3	5	16	231,86
тتك	Чай с сахаром витамин. с ягодам	200/15/10	2	3	7	40
тتك	Хлеб ржаной обогащенный микроэлементами	30	2	1	20	68,97
ГОСТ	Сок фруктовый 0,2	200	1	1	11	45
	<b>Итого:</b>	<b>745</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>79</b>	<b>721,78</b>
	<b>Четверг</b>					
223/011	Запеканка творожно-яблочная со сгущеным молоком	150/30	14	11	47	441,53
377/011	Чай сладкий с лимоном	200/15/7	2	3	7	41,6
338/011	Фрукт	100	1	2	14	53,4
	<b>Итого:</b>	<b>502</b>	<b>17</b>	<b>16</b>	<b>68</b>	<b>536,53</b>
	<b>Пятница</b>					
268/011	Макароны отварные с сыром или с яйцом	150/20	10	8	20	240,73
338/011	Фрукт	100	1	2	14	53,4
376/011	Чай с сахаром	200/15	1	2	9	40
тتك	Булочка "витушка"	50	5	6	25	171,8
	<b>Итого:</b>	<b>535</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>68</b>	<b>505,93</b>
	<b>Средняя калорийность за завтра</b>					<b>636</b>