

Согласовано:

Директор МБОУ «Юровский Центр  
образования»

Т.В.Петрова



Утверждаю:

Директор ООО «Общепит плюс»

С.В.Булнина



Меню завтраков для обучающихся 5-11 классов

общеобразовательных учреждений

Грязовецкого муниципального района

2022-2023г.

Примерное 10-дневное меню завтраков для обучающихся 5-11 классов  
100 руб.

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества			Энерг. цен Ккал
			Б	Ж	У	
	<b>Первая неделя</b>					
	<b>Понедельник</b>					
182/011	Каша рисовая мол. с мас. слив.	200/5	5	6	25	291
379/011	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>					
тتك	Огурец соленый порционный	50	2	2	20	45
тتك	Гуляш мясной	70/50	11	8	4	540,82
302/011	Греча отварная	180	4	6	20	278,23
377/011	Чай сладкий с лимоном	200/15/7	2	3	7	41,6
тتك	Хлеб ржаной обогащенный микроэлементами	30	2	1	20	68,97
	<b>Итого:</b>	<b>602</b>	<b>21</b>	<b>20</b>	<b>71</b>	<b>974,62</b>
	<b>Среда</b>					
тتك	Нарезка из свеклы отварной	50	1	5	4	50,05
тتك	Нагетсы куриные с соусом	70/30	7	5	24	264,31
304/011	Рис отварной	180	5	4	14	252,13
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>585</b>	<b>17</b>	<b>17</b>	<b>70</b>	<b>678,06</b>
	<b>Четверг</b>					
223/011	Запеканка творожно-яблочная с джемом	170/30	16	12	53	500,4
тتك	Чай с сахаром витамин. с ягодам	200/15/10	2	3	7	40
338/011	Фрукт	125	1,25	2,5	29	66,75
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>19,25</b>	<b>17,5</b>	<b>89</b>	<b>607,15</b>
	<b>Пятница</b>					
71/011	Помидор свежий порционный	50	1	2	4	19,5
тتك	Грудка запеч. с сыром и сметан	90	9	8	31	339,8
268/011	Макароны отварные	180	6	5	22	294,9
тتك	Хлеб ржаной обогащенный микроэлементами	30	2	1	20	68,97
376/011	Чай с сахаром	200/15	1	2	9	40
	<b>Итого:</b>	<b>565</b>	<b>19</b>	<b>18</b>	<b>86</b>	<b>763,17</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	80/20	10	10	21	430
312/011	Картофельное пюре	180	4	5	13	131,7
ткк	Чай сладкий с яблоком	200/15/10	2	2	8	42,6
ткк	Хлеб ржаной обогащенный микроэлементами	30	2	1	20	68,97
	<b>Итого:</b>	<b>585</b>	<b>19</b>	<b>18</b>	<b>63</b>	<b>597,87</b>
	<b>Среда</b>					
71/011	Помидор свежий порционный	50	1	2	4	19,5
294/011	Котлета из индейки с соусом	80/20	9	7	24	361,7
302/011	Греча отварная	180	4	6	19	278,23
ткк	Чай с сахаром витамин. с ягодам	200/15/10	2	3	7	40
ткк	Хлеб ржаной обогащенный микроэлементами	30	2	1	20	68,97
ГОСТ	Сок фруктовый 0,2	200	1	1	11	45
	<b>Итого:</b>	<b>785</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>85</b>	<b>813,4</b>
	<b>Четверг</b>					
223/011	Запеканка творожно-яблочная со сгущенным молоком	170/30	16	12	53	500,4
377/011	Чай сладкий с лимоном	200/15/7	2	3	7	41,6
338/011	Фрукт	130	1,3	2,5	17,5	67
	<b>Итого:</b>	<b>552</b>	<b>19,3</b>	<b>17,5</b>	<b>77,5</b>	<b>609</b>
	<b>Пятница</b>					
268/011	Макароны отварные с сыром или с яйцом	170/20	11,3	9	23	272,8
	Фрукт	100	1	2	14	53,4
376/011	Чай с сахаром	200/15	1	2	9	40
ткк	Булочка "витушка"	50	5	6	25	171,8
	<b>Итого:</b>	<b>555</b>	<b>18,3</b>	<b>19</b>	<b>71</b>	<b>538</b>
	<b>Средняя калорийность за завтра</b>					<b>728</b>