

Утверждаю:
Директор ООО "Ешька"

Согласовано:
Директор МБОУ СОШ №



Примерное меню завтраков

для учащихся из многодетных и малообеспеченных семей
75 рублей

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность,
			граммы			
Понедельник первой недели						
279-2017	Тефтели с рисом	90	10,98	13,07	10,87	225,00
97-2008	Макароны отварные, помидоры свежие	218	7,00	8,20	47,00	294,00
685-2004	Чай с сахаром	215	0,20	0,00	15,00	58,00
428-2017	Хлеб ржано- пшеничный(или булочка школьная)	50	4,28	1,58	30,53	153,00
	ИТОГО:	573	22,46	22,85	103,40	730,00
Вторник первой недели						
289-2017	Рагу из птицы	200	16,00	15,90	25,90	329,00
685-2004	Чай с сахаром	215	0,20	0,00	15,00	58,00
428-2017	Хлеб ржано- пшеничный(или булочка школьная)	50	4,28	1,58	30,53	153,00
	ИТОГО:	465	20,48	17,48	71,43	540,00
Среда первой недели						
451-2004	Биточки рубленые с соусом	90	6,30	9,10	10,40	204,90
303-2017	Каша гречневая вязкая, помидоры свежие	170	4,50	6,75	22,35	171,00
146-2008	Чай с сахаром и лимоном	222	0,30	0,00	15,20	60,00
428-2017	Хлеб ржано- пшеничный(или булочка школьная)	50	4,28	1,58	30,53	153,00
	ИТОГО:	532	15,38	17,43	78,48	588,90
Четверг первой недели						
87-2008	Суфле рыбное из минтая	90	12,50	10,60	22,60	254,10
92-2008	Картофельное пюре	160	3,15	6,75	21,90	163,50
685-2004г	Чай с сахаром	215	0,20	0,00	15,00	58,00
428-2017	Хлеб ржано- пшеничный(или булочка школьная)	50	4,28	1,58	30,53	153,00
	ИТОГО:	515	20,13	18,93	90,03	628,60
Пятница первой недели						
492-2004	Плов из курицы	190	15,80	16,80	38,50	394,00
685-2004г	Чай с сахаром	215	0,20	0,00	15,00	58,00
428-2017	Хлеб ржано- пшеничный(или булочка школьная)	50	4,28	1,58	30,53	153,00
	ИТОГО:	455	20,28	18,38	84,03	605,00
Суббота первой недели						
106-2008	Запеканка из творога с повидлом	150	11,90	14,60	20,90	366,00
146-2008	Чай с сахаром и лимоном	222	0,30	0,00	15,20	60,00
428-2017	Хлеб ржано- пшеничный(или булочка школьная)	50	4,28	1,58	30,53	153,00
	ИТОГО:	422	16,48	16,18	66,63	579,00
	Всего за 6 дней	493,67	19,20	18,54	82,33	611,92

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетич
			граммы			ценность,
Понедельник второй недели						
75-2008	Котлета Детская	90	12,87	9,45	11,79	177,84
94-2008	Рис припущенный	150	3,45	5,55	35,10	225,00
685-2004	Чай с сахаром	215	0,20	0,00	15,00	58,00
428-2017	Хлеб ржано- пшеничный(или булочка школьная)	50	4,28	1,58	30,53	153,00
	ИТОГО:	505	20,80	16,58	92,42	613,84
Вторник второй недели						
71-2017	Огурцы или помидоры свежие	20	0,66	0,12	2,28	13,00
81-2008	Фрикадельки Петушок	90	12,87	15,40	8,55	222,60
97-2008	Макароны отаврные	150	5,25	6,15	35,25	220,50
685-2004г	Чай с сахаром	215	0,20	0,00	15,00	58,00
428-2017	Хлеб ржано- пшеничный(или булочка школьная)	50	4,28	1,58	30,53	153,00
	ИТОГО:	525	23,26	23,25	91,61	667,10
Среда второй недели						
394-2004	Тефтели рыбные	90	13,00	9,60	17,40	180,00
92-2008	Картофельное пюре	195	4,20	9,00	29,20	218,00
685-2004г	Чай с сахаром	215	0,20	0,00	15,00	58,00
428-2017	Хлеб ржано- пшеничный(или булочка школьная)	50	4,28	1,58	30,53	153,00
	ИТОГО:	550	21,68	20,18	92,13	609,00
Четверг второй недели						
63-2008	Гуляш из курицы	100	13,04	13,68	15,52	207,20
510-2004	Каша гречневая гарнирная	200	6,00	9,00	29,80	228,00
685-2004г	Чай с сахаром	215	0,20	0,00	15,00	58,00
428-2017	Хлеб ржано- пшеничный(или булочка школьная)	50	4,28	1,58	30,53	153,00
	ИТОГО:	565	23,52	24,26	90,85	646,20
Пятница второй недели						
492-2004	Плов из курицы	200	15,80	16,80	38,50	394,00
685-2004г	Чай с сахаром	215	0,20	0,00	15,00	58,00
428-2017	Хлеб ржано- пшеничный(или булочка школьная)	50	4,28	1,58	30,53	153,00
	ИТОГО:	465	20,28	18,38	84,03	605,00
Суббота второй недели						
106-2008	Запеканка из творога с повидлом	150	11,90	14,60	20,90	366,00
685-2004г	Чай с сахаром	215	0,20	0,00	15,00	58,00
428-2017	Хлеб ржано- пшеничный(или булочка школьная)	50	4,28	1,58	30,53	153,00
	ИТОГО:	415	16,38	16,18	66,43	577,00
	Всего за 6 дней	504,17	20,99	19,81	86,25	619,69
	Всего за 12 дней	498,92	20,09	19,17	84,29	615,80

Зав.производством

