

Утверждаю:  
Директор ООО "Ешька"

Согласовано:  
Директор МБОУ СОШ №



И.Н. Артюшенко

Примерное меню завтраков  
для учащихся с 5 по 11 класс завтраки  
95 рублей

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность,
			граммы			
<b>Понедельник первой недели</b>						
279-2017	Тефтели с рисом	90	10,98	13,07	10,87	225,00
97-2008	Макароны отварные , помидоры свежие	215	7,00	8,20	47,00	294,00
685-2004	Чай с сахаром	200	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
<b>ИТОГО:</b>		<b>555</b>	<b>22,46</b>	<b>22,85</b>	<b>103,40</b>	<b>730,00</b>
<b>Вторник первой недели</b>						
13-2008	Салат из св.капусты	100	1,20	4,90	10,50	84,50
289-2017	Рагу из птицы	250	16,00	15,90	25,90	329,00
685-2004	Чай с сахаром	200	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
<b>ИТОГО:</b>		<b>600</b>	<b>21,68</b>	<b>22,38</b>	<b>81,93</b>	<b>624,50</b>
<b>Среда первой недели</b>						
406-2017	Пирожок с картофелем и луком	75	4,64	4,57	24,45	157,50
451-2004	Биточки рубленые	90	6,30	9,10	10,40	204,90
510-2004	Каша гречневая вязкая	200	6,00	9,00	29,80	228,00
146-2008	Чай с сахаром и лимоном	200	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
<b>ИТОГО:</b>		<b>615</b>	<b>21,52</b>	<b>24,25</b>	<b>110,38</b>	<b>803,40</b>
<b>Четверг первой недели</b>						
424-2017	Булочка Домашняя	90	6,55	11,27	39,50	286,20
87-2008	Суфле рыбное из минтая	100	12,50	10,60	22,60	254,10
92-2008	Картофельное пюре	200	4,20	9,00	29,20	218,00
685-2004г	Чай с сахаром	200	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
<b>ИТОГО:</b>		<b>640</b>	<b>27,73</b>	<b>32,45</b>	<b>136,83</b>	<b>969,30</b>
<b>Пятница первой недели</b>						
338-2017	Яйцо вареное	40	0,40	0,40	9,80	47,00
492-2004	Плов из курицы	200	15,80	16,80	38,50	394,00
685-2004г	Чай с сахаром	200	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
<b>ИТОГО:</b>		<b>490</b>	<b>20,68</b>	<b>18,78</b>	<b>93,83</b>	<b>652,00</b>
<b>Суббота первой недели</b>						
112-2013	Фрукты	135	1,50	2,80	10,50	51,00
106-2008	Запеканка из творога с повидлом	150	11,90	14,60	20,90	366,00
685-2004г	Чай с сахаром	200	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
<b>ИТОГО:</b>		<b>535</b>	<b>17,88</b>	<b>18,98</b>	<b>76,93</b>	<b>628,00</b>
<b>Всего за 6 дней</b>		<b>572,50</b>	<b>21,99</b>	<b>23,28</b>	<b>100,55</b>	<b>734,53</b>

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетич
			граммы			ценность,
<b>Понедельник второй недели</b>						
75-2008	Котлета Детская	90	12,87	9,45	11,79	177,84
94-2008	Рис припущенный	200	3,45	5,55	35,10	225,00
148-2008 г	Сок фруктовый	200	0,00	0,00	15,00	90,00
428-2017	Хлеб ржано- пшеничный(или булочка школьная)	50	4,28	1,58	30,53	153,00
	<b>ИТОГО:</b>	<b>540</b>	<b>20,60</b>	<b>16,58</b>	<b>92,42</b>	<b>645,84</b>
<b>Вторник второй недели</b>						
112-2013	Фрукты	100	0,75	0,25	10,50	41,00
81-2008	Фрикадельки Петушок с соусом	90	12,87	15,40	8,55	222,60
97-2008	Макароны отварные	200	7,00	8,20	47,00	294,00
685-2004	Чай с сахаром	200	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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>640</b>	<b>25,10</b>	<b>25,43</b>	<b>111,58</b>	<b>768,60</b>
<b>Среда второй недели</b>						
406-2017	Пирожок с капустой	90	5,60	5,50	29,30	189,00
394-2004	Тефтели рыбные	90	13,00	9,60	17,40	180,00
92-2008	Картофельное пюре	200	4,20	9,00	29,20	218,00
685-2004	Чай с сахаром	200	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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>630</b>	<b>27,28</b>	<b>25,68</b>	<b>121,43</b>	<b>798,00</b>
<b>Четверг второй недели</b>						
71-2017	Манник	75	4,15	3,90	23,30	144,80
63-2008	Гуляш из курицы 50/50	100	13,04	13,68	15,52	207,20
510-2004	Каша гречневая вязкая	200	6,00	9,00	29,80	228,00
146-2008	Чай с сахаром и лимоном	200	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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>625</b>	<b>27,77</b>	<b>28,16</b>	<b>114,35</b>	<b>793,00</b>
<b>Пятница второй недели</b>						
492-2004	Плов из курицы, помидоры свежие	280	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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>545</b>	<b>20,28</b>	<b>18,38</b>	<b>84,03</b>	<b>605,00</b>
<b>Суббота второй недели</b>						
112-2013	Фрукты	135	1,50	2,80	10,50	51,00
106-2008	Запеканка из творога с повидлом	150	11,90	14,60	20,90	366,00
685-2004г	Чай с сахаром	200	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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>535</b>	<b>17,88</b>	<b>18,98</b>	<b>76,93</b>	<b>628,00</b>
	<b>Всего за 6 дней</b>	<b>585,83</b>	<b>23,15</b>	<b>22,20</b>	<b>100,12</b>	<b>706,41</b>
	<b>Всего за 12 дней</b>	<b>579,17</b>	<b>22,57</b>	<b>22,74</b>	<b>100,34</b>	<b>720,47</b>

Зав. производством

