

Согласовано:

Директор образовательного учреждения

ШКОЛ № 69

Сирен. Чиршукешине СС

« 19 » де 2024г.



Утверждаю: Директор ООО «Милланд-М»

[Signature]

« 19 » де 2024 г.



Примерное 20-ти дневное меню завтраков

для обучающихся 1-4 классов

Возрастная группа 7-11 лет

[Signature] Туржанов С.С.

Исполнитель: Главный технолог ООО «Милланд-М»

8 (3846) 63-14-40, 63-13-40

№п/п	наименование блюда	выход, г	11 лет	6/ж/у/з.л.
<b>Понедельник</b>				
1	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200/5	6,31/7,15/91,59/215,25	80/10
2	Блинчики со сливочным молоком (2 шт) / Оладьи с джемом (3 шт)	80/10	4,92/8,8/31,75/233,11	70/15
3	Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8	
4	Батон пшеничный	30	2,25/0,87/14,94/78,6	525/520
<b>Вторник</b>				
1	Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17	1,7/4,42/0,85/49,98	
2	Курочка запеченная / Чихоидин	90	22,4/15,3/0,54/229,77	20,25/15,57/2,34/230,13
3	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,2/5,1/33,9/210,3	
4	Кисель витаминизированный плодово-ягодный	200	0/0/19,8/81,6	
5	Хлеб пшеничный витаминный/ржаной	30/20	2,28/0,24/14,76/70,5	1,32/0,24/8,04/39,6
<b>Среда</b>				
1	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5	
2	Запеканка творожная "Зебра" со сливочным маслом/Вареники с творогом	150/10	20,68/9,07/30,54/287,68	21,85/9,82/39,1/336,5
3	Батон пшеничный	30	2,25/0,87/14,94/78,6	
4	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2/0/11/45,6	
<b>Четверг</b>				
1	Курочка острая/Ларинад на севке	60	1,2/5,4/5,16/73,2	
2	Котлета (мясо, птица)/Виточек (мисо, птица)	90	18,49/18,54/3,59/256	16,56/14,22/11,7/260,93
3	Картофельное пюре/картофель в молоке	150	3,3/7,8/22,35/173,1	
4	Компот из сухофруктов	200	0,4/0/27/110	
5	Хлеб пшеничный витаминный/ржаной	30/20	2,28/0,24/14,76/70,5	1,32/0,24/8,04/39,6
<b>Пятница</b>				
1	Орехи поджаренные	60	0,48/0,6/1,56/8,4	
2	Филе/птица тушеное в томатном соусе/Чихоидин	90	14,84/12,69/4,46/191,87	20,25/15,57/2,34/230,13
3	Макаронные изделия с маслом	150	6,45/4,05/40,2/223,65	
4	Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8	
5	Хлеб пшеничный витаминный/ржаной	20/20	1,32/0,24/8,04/39,6	
<b>Итого:</b>				
510				

МЕНЮ 2-я неделя

Завтрак "Школьника"

№п/п	Наименование блюда	Выход, г. 7-11 лет	Б/ж/У/Э.Ц.
<b>Понедельник</b>			
1	Каша пшеничная молочная с маслом	200/5	5,0/9,05/47,4/291,2
2	Масло подсолнечное	15	0,6/0,6/15,4/72
3	Сыр полужирный	20	3,66/3,54/0/46,5
4	Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8
5	Батон пшеничный	40	3/1,16/19,92/104,8
6	Хлеб ржаной	20	1,32/0,24/8,04/39,6
Итого:		500	
<b>Вторник</b>			
1	Горошек консервированный/кукуруза консервированная	60	1,86/0,12/4,26/24,6
2	Курница запеченная с соусом и авокадо/ Биточек из птицы	90	24,03/19,83/1,61/279,17
3	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,2/5,1/33,9/210,3
4	Кисель витаминизированный плодово-ягодный	200	0/0/19,8/81,6
5	Хлеб пшеничный витаминный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47
Итого:		540	
<b>Среда</b>			
1	Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17	1,7/4,42/0,85/49,98
2	Филе минтая, тушеное с овощами	90	12,42/2,88/4,59/93,51
3	Картофельное пюре/картофель в молоке	150	3,3/7,8/22,35/173,1
4	Компот из сухофруктов	200	0,4/0/27/110
5	Хлеб пшеничный витаминный/ржаной	35/20	1,31/0,24/15,47/84
Итого:		512	
<b>Четверг</b>			
1	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5
2	Омлет натуральный	150	15,6/16,35/2,7/220,2
3	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2/0/11/45,6
4	Булочка (батон, сыр)	35 (20/15)	4,98/5,01/9,96/107
5	Хлеб ржаной	20	1,32/0,24/8,04/39,6
Итого:		555	
<b>Пятница</b>			
1	Орехи поджаренные	60	0,48/0,6/1,56/8,4
2	Гречка по-Венгерски/Котлета мясная	90	15,21/14,04/8,91/222,75
3	Рис отварной с маслом	150	3,3/4,95/32,25/182,45
4	Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8
5	Хлеб пшеничный витаминный/ржаной	30/20	1,13/0,21/13,26/72
Итого:		550	

МЕНЮ 3-я неделя

Завтрак "Шоколадика"

№п	наименование блюда	выбор, г - 11 лет	Б/Ж/У/ЭЦ
<b>Понедельник</b>			
1	Каша овсяная молочная с маслом сливочным	200/5	8,2/8,73/29,68/230,33
2	Ванильки со слоеным молоком (2 шт) // Оладьи с джемом (3 шт)	80/10	4,92/8,8/31,75/233,11
3	Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8
4	Батон пшеничный	30	2,25/0,87/14,94/78,6
<b>Итого:</b>			
		525/520	
<b>Вторник</b>			
1	Маринад из свеклы/маринад из моркови	60	1,29/4,27/6,97/72,75
2	Мясо тушеное	90	18/16,5/2,89/232,8
3	Каша гречневая распаренная с маслом	150	7,2/5,1/33,9/210,3
4	Напиток витаминизированный плодово-ягодный	200	0/0/19,8/81,6
5	Хлеб пшеничный витаминный/ржаной	30/20	2,28/0,24/14,76/70,5
		50	1,32/0,24/8,04/39,6
<b>Итого:</b>			
		550	
<b>Среда</b>			
1	Фрукты в асортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5
2	Вареники с творогом с маслом сливочным/запеканка из творога с ягодами соусом	200/10	21,85/9,82/39,1/336,5
3	Чай с молоком	200	1,52/1,35/13,27/81
4	Батон пшеничный	30	2,25/0,87/14,94/78,6
<b>Итого:</b>			
		590/530	
<b>Четверг</b>			
1	Орехи порционные	60	0,48/0,6/1,56/8,4
2	Филе птицы в кисло-сладком соусе/биточек (мясо, птица)	90	13,94/16,18/5,21/224,21
3	Макаронные изделия с маслом	150	6,45/4,05/40,2/223,65
4	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2/0/11/45,6
5	Хлеб пшеничный витаминный/ржаной	30/20	2,28/0,24/14,76/70,5
		50	1,32/0,24/8,04/39,6
<b>Итого:</b>			
		507	
<b>Пятница</b>			
1	Карное с мясом	250	16,32/25,41/25,61/398,59
2	Компот из сухофруктов	200	0,4/0/27/110
3	Хлеб пшеничный витаминный/ржаной	30/20	2,28/0,24/14,76/70,5
		500	1,32/0,24/8,04/39,6

МЕНЮ 4-я неделя

Завтрак "Школяника"

№п/п	наименование блюда	весов, г, %	Понедельник	
			г	ккал
1	Каша манная молочная с маслом сливочным	200/5	3,3/8,6/23,2/183,4	
2	Масло поджаренное	15	0,6/0,6/15,4/72	
3	Сыр поршумки	20	3,66/3,54/0/46,5	
4	Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8	
5	Батон пшеничный	40	3/1,16/19,92/104,8	
Итого:		500		
Вторник				
1	Икра овощная/Маринад на свекле	60	1,2/5,4/5,16/73,2	
2	Гуляш/ Биточек (масо,птица)	90	16,56/15,75/2,84/219,6	
3	Каша гречневая рассыпчатаяс маслом	150	7,2/5,1/33,9/210,3	
4	Кисель витаминизированный плодово-ягодный	200	0/0/19,8/81,6	
5	Хлеб пшеничный витаминный/ржаной	25/20	1,16/0,11/11,05/60	
Итого:		545		
Среда				
1	Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17	1,7/4,42/0,85/49,98	
2	Филе минтая, тушеное с овощами	90	12,42/2,88/4,59/93,51	
3	Картофельное пюре/картофель в молоке	150	3,3/7,8/22,35/173,1	
4	Компот из сухофруктов	200	0,4/0/27/110	
5	Хлеб пшеничный витаминный/ржаной	30/20	2,28/0,24/14,76/70,5	
Итого:		507		
Четверг				
1	Фрукты в аскорбинате	150	0,6/0,6/14,7/70,5	
2	Омлет натуральныи	150	15,6/16,35/2,7/220,2	
4	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2/0/11/45,6	
5	Батон пшеничный	40	3/1,16/19,92/104,8	
Итого:		540		
Пятница				
1	Орехи порционные	60	0,48/0,6/1,56/8,4	
2	Пельмени отварные с маслом	240/10	22,36/27,83/40,32/498,47	
3	Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8	
4	Хлеб пшеничный витаминный/ржаной	30/20	2,28/0,24/14,76/70,5	
Итого:		560		