

Согласовано:

Директор образовательного учреждения

Школа № 89

Иванов Иван Иванович

« 02 » сентября 2024г.



Утверждаю: Директор ООО «Милланд-М»

Иванов Иван Иванович

« 01 » сентября 2024г.



Примерное 20-ти дневное меню завтраков (осень)

Для обучающихся 1-4 классов

Возрастная группа 7-11 лет

МЕНЮ 1-я неделя

Завтрак "Школьника"

4-4 классы

№п/п	наименования блюда	выход, г. 7-11 лет	Б/Ж/У/Э.Ц.
Понедельник			
1	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200/5	6,31/7,15/31,59/215,25
2	Блины со сгущенным молоком (2 шт)/ Оладьи с джемом (3 шт)	80/10	4,01/14,85/26,72/252,91
3	Чай с сахаром и лимоном	70/15	4,92/8,8/31,75/233,11
4	Батон пшеничный	200	0,2/0,11/45,6
	Итого:	30	2,25/0,87/14,94/78,6
		525/520	
Вторник			
1	Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17	1,7/4,42/0,85/49,98
2	Курица запеченная	90	22,4/15,3/0,54/229,77
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
	Итого:	507	1,32/0,24/8,04/39,6
Среда			
1	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5
	Запеканка творожная "Зебра" со сгущенным молоком/Вареники с творогом	150	20,68/9,07/30,54/287,68
2	Батон пшеничный	200	21,85/9,82/39,1/336,5
3	Чай с сахаром	30	2,25/0,87/14,94/78,6
4	Итого:	200	0,2/0,11/44,8
		535/585	
Четверг			
1	Огурцы порционные	60	0,48/0,6/1,56/8,4
2	Жаркое с мясом	240	15,67/24,4/24,59/382,65
3	Компот из сухофруктов	200	0,4/0,27/110
4	Хлеб пшеничный витаминный/ржаной	30/20	2,28/0,24/14,76/70,5
	Итого:	550	
Пятница			
1	Помидоры порционные	60	0,48/0,6/1,56/8,4
2	Филе птицы тушеное в томатном соусе/Чахохбили	90	14,84/12,69/4,46/191,87
3	Макаронные отварные с маслом	150	20,25/15,57/2,34/230,13
4	Отвар из шиповника	200	6,45/4,05/40,2/223,65
5	Хлеб пшеничный витаминный/ржаной	20/20	0,4/0,27/17,2/72,8
	Итого:	510	1,52/0,16/9,84/47
			1,32/0,24/8,04/39,6

МЕНЮ 2-я неделя

Завтрак "Школьника"

№п/п	наименование блюда	выход, г. 7-11 лет	Б/Ж/У/Ф.Ц.
Понедельник			
1	Каша пшеничная молочная с маслом	200/5	5,0/9,05/47,4/291,2
2	Масло порциями	15	0,6/0,6/15,4/72
3	Сыр порциями	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	
Вторник			
1	Огурцы порционные	60	0,48/0,6/1,56/8,4
2	Курица запеченная с соусом и зеленью/ Котлета куриная с сыром	90	24,03/19,83/1,61/279,17 16,56/14,22/11,7/240,93
3	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,2/5,1/33,9/210,3
4	Насель витаминизированный плодово-ягодный	200	0/0/19,8/81,6
5	Хлеб пшеничный витаминный/ржаной	25/20	1,9/0,2/12,3/58,75 1,32/0,24/8,04/39,6
	Итого:	540	
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 1,32/0,24/8,04/39,6
	Итого:	507	
Четверг			
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	Горячий бутерброд (батон, сыр)	50 (30/20)	15,3/13,1/20/259,5
5	Хлеб ржаной	20	1,32/0,24/8,04/39,6
	Итого:	570	
Пятница			
1	Полдницы порционные	60	0,48/0,6/1,56/8,4
2	Гуляш	90	16,56/15,75/2,84/219,78
3	Рис отварной с маслом	150	3,3/4,95/32,25/182,45
4	Компот из смеси фруктов и ягод (яблони)	200	0,25/0/12,73/51,3
5	Хлеб пшеничный витаминный/ржаной	25/20	1,9/0,2/12,3/58,75 1,32/0,24/8,04/39,6
	Итого:	540	

МЕНЮ 3-я неделя

Завтрак "Школьника"

№п	наименование блюда	выход, г. 7-11 лет	Б/Ж/У/Э.Ц.
Понедельник			
1	Каша овсяная молочная с маслом сливочным	200/5	8,2/8,73/29,68/230,33
2	Блишечки со сгущенным молоком (2 шт)/ Оладьи с джемом (3 шт)	80/10	4,01/14,35/26,72/252,91
		70/15	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
	Итого:	525/520	
Вторник			
1	Огурцы порционные	60	0,48/0,6/1,56/8,4
2	Мясо тушеное	90	18/16,5/2,89/232,8
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			2,28/0,24/14,76/70,5
	Хлеб пшеничный витаминный/ржаной	30/20	1,32/0,24/8,04/39,6
	Итого:	550	
Среда			
1	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5
2	Вареники с творогом с маслом сливочным/Запеканка из творога с ягодным соусом	200/10	21,85/9,82/39,1/336,5
		150	22,95/10,05/32,59/314,86
3	Чай с молоком	200	1,52/1,35/13,27/81
4	Батон пшеничный	30	2,25/0,87/14,94/78,6
	Итого:	590/530	
Четверг			
1	Помидоры порционные	60	0,48/0,6/1,56/8,4
2	Филе птицы в кисло-сладком соусе/Котлета куриная с сыром	90	13,94/16,18/5,21/224,21
		90	16,56/14,22/11,7/240,93
3	Макароны отварные 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			2,28/0,24/14,76/70,5
	Хлеб пшеничный витаминный/ржаной	30/20	1,32/0,24/8,04/39,6
	Итого:	507	
Пятница			
1	Азу с мясом	250	21,98/24,08/18/377,47
2	Компот из сухофруктов	200	0,4/0/27/110
3			2,28/0,24/14,76/70,5
	Хлеб пшеничный витаминный/ржаной	30/20	1,32/0,24/8,04/39,6
	Итого:	500	

МЕНЮ 4-я неделя

Завтрак "Школьника"

№п/п	наименование блюда	выход, г. 7-11 лет	Б/Ж/У/Э.Ц.
Понедельник			
1	Каша манная молочная с маслом сливочным	200/5	3,3/8,6/23,2/183,4
2	Масло порциями	15	0,6/0,6/15,4/72
3	Сыр порциями	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	Помидоры порционные	60	0,48/0,6/1,56/8,4
2	Гуляш	90	16,56/15,75/2,84/219,6
3	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,2/5,1/33,9/210,3
4	Компот из смеси фруктов и ягод (вишня)	200	0,25/0/12,73/51,3
			1,52/0,16/9,84/47
5	Хлеб пшеничный витаминный/ржаной	20/20	1,32/0,24/8,04/39,6
	Итого:	540	
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
			2,28/0,24/14,76/70,5
5	Хлеб пшеничный витаминный/ржаной	30/20	1,32/0,24/8,04/39,6
	Итого:	507	
Четверг			
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	Горячий бутерброд (батон, сыр)	50 (30/20)	15,3/13,1/20/259,5
5	Хлеб ржаной	20	1,32/0,24/8,04/39,6
	Итого:	570	
Пятница			
1	Огурцы порционные	60	0,48/0,6/1,56/8,4
2	Пельмени отварные с маслом	210	21,36/27,83/40,32/498,47
3	Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8
			1,52/0,16/9,84/47
4	Хлеб пшеничный витаминный/ржаной	20/20	1,32/0,24/8,04/39,6
	Итого:	510	