

Согласовано:

Директор образовательного учреждения

ШКОЛЫ № 69^ч

И.И. Ковалева

« 01 » сентября 2024г.



Утверждено: Директор ООО «Милланд-М»

И.И. Ковалева

« 02 » сентября 2024г.



Примерное 20-ти дневное меню завтраков (осень)

Для обучающихся 5-11 классов

Возрастная группа 12 лет и старше

МЕНЮ 1-я неделя

Завтрак "Школьника" *5-11 классы*

№п/п	наименование блюда	выход, г. 12 лет и старше	Б/Ж/У/Э.С.
Понедельник			
1	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	250/8	7,88/8,93/39,48/269,06
2	Блишечки со сгущенным молоком (2 шт)/ Оладьи с джемом (3 шт)	80/10 70/15	4,01/14,35/26,72/252,91 4,92/8,8/31,75/233,11
3	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2/0/11/45,6
4	Батон пшеничный	30	2,25/0,87/14,94/78,6
	Итого:	578/573	
Вторник			
1	Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17	1,7/4,42/0,85/49,98
2	Курица запеченная	100	24,88/17/0,6/255,3
3	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	8,64/6,12/40,68/252
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
	Итого:	547	
Среда			
1	Горячий бутерброд (батон, сыр)	50 (30/20)	15,3/13,1/20/259,5
2	Яйцо отварное	40	5,1/4,6/0,3/63
3	Вареники с творогом	250	27,31/12,27/48,87/420,62
4	Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8
5	Хлеб ржаной	20	1,32/0,24/8,04/39,6
	Итого:	560	
Четверг			
1	Огурцы порционные	100	0,48/0,6/1,56/8,4
2	Жаркое с мясом	280	18,28/28,46/28,68/446,42
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 1,32/0,24/8,04/39,6
	Итого:	630	
Пятница			
1	Помидоры порционные	100	0,7/0,17/2,46/14,95
2	Филе птицы тушеное в томатном соусе/Чахохбили	100	15,48/14,1/4,95/213,18
3	Макаронные изделия с маслом	180	7,74/5,83/48,24/268,38
4	Отвар из шиповника	200	0,4/0,27/17,2/72,8
5	Хлеб пшеничный витаминный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47 1,32/0,24/8,04/39,6
	Итого:	620	

МЕНЮ 2-я неделя

Завтрак "Школьника"

№п/п	наименование блюда	выход, г. 12 лет и старше	Б/Ж/У/Э.С.
Понедельник			
1	Каша пшеничная молочная с маслом	250/3	6,25/11,31/59,25/364
2	Яйцо отварное	40	5,1/4,6/03/63
3	Масло порциями	15	0,6/0,6/15,4/72
4	Сыр порциями	20	3,66/3,54/0/46,5
5	Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8
6	Батон пшеничный	40	3/1,16/19,92/104,8
7	Хлеб ржаной	20	1,32/0,24/8,04/39,6
	Итого:	593	
Вторник			
1	Огурцы порционные	100	0,49/0,6/1,56/8,4
	Курица запеченная с соусом и зеленью/ Котлета куриная с сыром	100	26,7/22,03/1,78/310,18
2	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	8,64/6,12/40,68/252
3	Кисель витаминизированный плодово-ягодный	200	0/0/19,8/81,6
			1,9/0,2/12,3/58,75
5	Хлеб пшеничный витаминный/ржаной	25/20	1,32/0,24/8,04/39,6
	Итого:	625	
Среда			
1	Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17	1,7/4,42/0,85/49,98
2	Филе минтая, тушеное с овощами	100	13,8/3,2/5,1/103,9
3	Картофельное пюре/картофель в молоке	180	3,96/9,36/26,82/207,72
4	Компот из сухофруктов	200	0,4/0/27/110
			2,28/0,24/14,76/70,5
5	Хлеб пшеничный витаминный/ржаной	30/30	1,98/0,36/12,06/59,4
	Итого:	557	
Четверг			
1	Горошек консервированный	80	2,48/0,16/5,68/32,8
2	Омлет натуральный	200	20,8/21,8/3,6/293,6
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:	550	
Пятница			
1	Помидоры порционные	100	0,7/0,12/2,46/14,95
2	Гуляш	100	18,4/17,3/3,15/244,2
3	Рис отварной с маслом	180	3,96/5,94/38,7/218,94
4	Компот из смеси фруктов и ягод (вишня)	200	0,25/0/12,73/51,3
			1,9/0,2/12,3/58,75
5	Хлеб пшеничный витаминный/ржаной	25/20	1,32/0,24/8,04/39,6
	Итого:	625	

МЕНЮ 3-я неделя

Завтрак "Школьника"

№пп	наименование блюда	выход, г. 12 лет и	Б/Ж/У/Э.Ц.
Понедельник			
1	Каша овсяная молочная с маслом сливочным	250/8	8,2/8,73/29,68/230,33
2	Блинчики 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:	578/573	
Вторник			
1	Огурцы порционные	80	0,38/0,48/1,24/6,72
2	Мясо тушеное	100	20/18,3/3,21/258,66
3	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	8,64/6,12/40,68/252
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
	Итого:	610	
Среда			
1	Горячий бутерброд (батон, сыр)	50 (30/20)	15,3/13,1/20/259,5
2	Яйцо отварное	40	5,1/4,6/0,3/63
3	Вареники с творогом	250	27,31/12,27/48,87/420,62
4	Чай с молоком	200	1,52/1,35/13,27/81
5	Хлеб ржаной	20	1,32/0,24/8,04/39,6
	Итого:	560	
Четверг			
1	Помидоры порционные	80	0,56/0,1/1,97/11,96
2	Филе птицы в кисло-сладком соусе	100	15,48/17,97/5,78/249,12
3	Макароны отварные с маслом	180	7,74/5,83/48,24/268,38
4	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2/0/11/45,6
5	Хлеб пшеничный витаминный/ржаной		2,28/0,24/14,76/70,5
		30/20	1,32/0,24/8,04/39,6
	Итого:	630	
Пятница			
1	Азу с мясом	300	26,37/28,89/21,6/452,9
2	Компот из сухофруктов	200	0,4/0/27/110
3	Хлеб пшеничный витаминный/ржаной		2,28/0,24/14,76/70,5
		30/20	1,32/0,24/8,04/39,6
	Итого:	550	

МЕНЮ 4-я неделя

Завтрак "Школьника"

№п	наименование блюда	выход, г. 12 лет и старше	Б/Ж/У/Э.Ц,
Понедельник			
1	Каша манная молочная с маслом сливочным	250/8	4,12/10,75/29/229,25
2	Яйцо отварное	40	5,1/4,6/03/63
3	Масло порциями	15	0,6/0,6/15,4/72
4	Сыр порциями	20	3,66/3,54/0/46,5
5	Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8
6	Батон пшеничный	40	3/1,16/19,92/104,8
7	Хлеб ржаной	20	1,32/0,24/8,04/39,6
	Итого:	593	
Вторник			
1	Помидоры порционные	80	0,56/0,1/1,97/11,96
2	Гуляш	100	18,4/17,3/3,15/244,2
3	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	8,64/6,12/40,68/252
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:	600	
Среда			
1	Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17	1,7/4,42/0,85/49,98
2	Филе минтая, тушеное с овощами	100	13,8/3,2/5,1/103,9
3	Картофельное пюре/картофель в молоке	180	3,96/9,36/26,82/207,72
4	Компот из сухофруктов	200	0,4/0/27/110
			2,28/0,24/14,76/70,5
5	Хлеб пшеничный витаминный/ржаной	30/25	1,65/0,3/10/49,5
	Итого:	550	
Четверг			
1	Горошек консервированный	80	2,48/0,16/5,68/32,8
2	Омлет натуральный	200	20,8/21,8/3,6/293,6
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:	550	
Пятница			
1	Огурцы порционные	80	0,38/0,48/1,24/6,72
2	Пальмени отварные с маслом	260	26,44/30,3/45,06/616
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:	590	