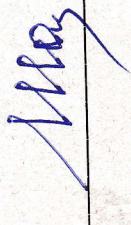


Согласовано:

Директор МБОУ «Средняя школа №2 г.Грязовца»



С.И.Шахова

Утверждаю:

Директор ООО «Общепит плюс»



С.В.Булнина

Меню завтраков для обучающихся 5-11 классов

общеобразовательных учреждений

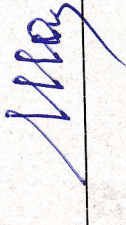
Грязовецкого муниципального района

2022-2023г.



Согласовано:

Директор МБОУ «Средняя школа №2 г.Грязовца»



С.И. Шахова

Утверждаю:

Директор ООО «Общепит плюс»



С.В. Бунина

Меню завтраков для обучающихся 5-11 классов

общеобразовательных учреждений

Грязовецкого муниципального района

2022-2023г.



Примерное 10-дневное меню завтраков для обучающихся 5-11 классов

90 руб.

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энерг. цен Ккал
			Б	Ж	У	
	<b>Первая неделя</b>					
	<b>Понедельник</b>					
182/011	Каша рисовая молочная	200/5	6	5,8	29,2	291
379/011	Кофейный напиток	200	3,78	0,67	26	155,2
ГОСТ	Сыр порционный	10	4,64	5,9	0	35,83
ГОСТ	Хлеб пшеничный, батон	30	3,16	0,4	14,49	70,14
ГОСТ	Масло сливочное порцион.	10	0,1	4,2	7,13	65,72
ГОСТ	Сок фруктовый 0,2	200	0,64	0,98	11	45
	<b>Итого:</b>	<b>655</b>	<b>18,32</b>	<b>17,95</b>	<b>87,82</b>	<b>662,89</b>
	<b>Вторник</b>					
ттк	Нарезка из свеклы отварной	50	0,93	5,15	3,85	50,05
ттк	Гуляш куриный	70/50	13,54	13,82	3,18	540,82
302/011	Греча отварная	180	3,04	6,84	14,75	278,23
377/011	Чай сладкий с лимоном	200/15/7	3,6	2,67	29,2	41,6
ттк	Хлеб ржаной обогащенный микроэлементами	30	2,24	0,44	19,76	68,97
	<b>Итого:</b>	<b>602</b>	<b>23,35</b>	<b>28,92</b>	<b>70,74</b>	<b>979,67</b>
	<b>Среда</b>					
ттк	Нарезка из свежей капусты	50	2,25	6,93	20,18	47,05
268/011	Биточки мясные	70	11,52	13,22	10,3	294,3
ттк	Соус основной	20	7,9	0,72	48,3	40,05
304/011	Рис отварной	180	4,4	6,5	20	252,13
ттк	Чай сладкий с яблоком	200/15/10	3,6	2,67	3,2	42,6
ттк	Хлеб ржаной обогащенный микроэлементами	30	2,24	0,44	19,76	68,97
	<b>Итого:</b>	<b>575</b>	<b>31,91</b>	<b>30,48</b>	<b>121,74</b>	<b>745,1</b>
	<b>Четверг</b>					
223/011	Запеканка творожно-яблочная с джемом	170/30	22,65	19,1	44,4	500,4
ттк	Чай с сахаром витамин. с ягодам	200/15/10	0,53	0	9,47	40
338/011	Фрукт	125	1,2	0,5	16,6	66,75
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>24,38</b>	<b>19,6</b>	<b>70,47</b>	<b>607,15</b>
	<b>Пятница</b>					
71/011	Огурец свежий порционный	50	0,24	0,05	0,72	14,8
ттк	Пельмени с маслом слив.	200/10	20,3	23,17	3,41	573,93
376/011	Чай с сахаром	200/15	0,53	0	9,47	40
ттк	Хлеб ржаной обогащенный микроэлементами	30	2,24	0,44	19,76	68,97
ттк	Мучное изделие	50	4,96	16,19	43,89	171,8
	<b>Итого:</b>	<b>565</b>	<b>28,27</b>	<b>39,85</b>	<b>77,25</b>	<b>869,5</b>
	<b>Вторая неделя</b>					
	<b>Понедельник</b>					
182/011	Каша пшеничная молочная	200/5	5,85	5,32	36,18	322,7
382/011	Какао	200	3,78	0,67	26	125,11
ГОСТ	Сыр порционный	10	4,64	5,9	0	35,83
ГОСТ	Хлеб пшеничный, батон	30	3,16	0,4	14,49	70,14



ГОСТ	Масло сливочное порцион.	10	0,1	4,2	7,13	65,72
338/011	Фрукт	100	0,94	0,39	13,3	53,4
	<b>Итого:</b>	<b>555</b>	<b>18,47</b>	<b>16,88</b>	<b>97,1</b>	<b>672,9</b>
	<b>Вторник</b>					
тتك	Нарезка из свеклы отварной	50	0,93	5,15	3,85	50,05
тتك	Грудка куриная запеч. с помид.	90/20	21,93	6,4	48,2	298,71
309/011	Вермишель отварная	180	6,12	9	30,6	242,3
тتك	Чай сладкий с яблоком	200/15/10	3,6	2,67	3,2	42,6
тتك	Хлеб ржаной обогащенный микроэлементами	30	2,24	0,44	19,76	68,97
	<b>Итого:</b>	<b>595</b>	<b>34,82</b>	<b>23,66</b>	<b>105,61</b>	<b>702,63</b>
	<b>Среда</b>					
тتك	Нарезка из свежей капусты	50	2,25	6,93	20,18	47,05
294/011	Котлета из индейки	75	16,5	12,3	14,43	296,14
тتك	Соус основной	20	7,9	0,72	48,3	40,05
304/011	Рис отварной	180	4,4	6,5	20	252,13
тتك	Чай с сахаром витамин. с ягодам	200/15/10	0,53	0	9,47	40
тتك	Хлеб ржаной обогащенный микроэлементами	30	2,24	0,44	19,76	68,97
	<b>Итого:</b>	<b>580</b>	<b>33,82</b>	<b>26,89</b>	<b>132,14</b>	<b>744,34</b>
	<b>Четверг</b>					
223/011	Запеканка творожно-яблочная со сгущенным молоком	170/30	22,66	19,1	44,4	529,8
377/011	Чай сладкий с лимоном	200/15/7	3,6	2,67	29,2	41,6
338/011	Фрукт	130	1,22	0,5	17,29	69,42
	<b>Итого:</b>	<b>552</b>	<b>27,48</b>	<b>22,27</b>	<b>90,89</b>	<b>640,82</b>
	<b>Пятница</b>					
71/011	Огурец свежий порционный	50	0,24	0,05	0,72	14,8
268/011	Котлета мясная	75	12,34	14	11,03	315,34
тتك	Соус основной	20	7,9	0,72	48,3	40,05
268/011	Макароны отварные	180	11,69	16,08	30,6	294,9
тتك	Чай сладкий с яблоком	200/15/10	3,6	2,67	3,2	42,6
тتك	Хлеб ржаной обогащенный микроэлементами	30	2,24	0,44	19,76	68,97
	<b>Итого:</b>	<b>580</b>	<b>38,01</b>	<b>33,96</b>	<b>113,61</b>	<b>776,66</b>
	<b>Средняя калорийность за завтра</b>					<b>728</b>