

Утверждаю
Директор школы _____ Гончаров В.М.

**10-дневное меню
горячих завтраков
для детей 7-11 лет (осень-зима)**

	Пятница, 1 неделя						
	Завтрак						
54-10г	Картофель отварной в молоке	150	4,5	5,5	26,5	173,7	
54-14р	Котлета рыбная любительская (минтай)	100	12,8	4,1	6,1	112,3	
54-5соус	Соус молочный натуральный	20	0,7	1,5	1,9	23,8	
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	
	Итого за Завтрак	520	25,5	14,4	67,2	500,3	
	Итого за день	1310	61,5	38,6	173,2	1285,7	
	Понедельник, 2 неделя						
	Завтрак						
54-6к	Каша вязкая молочная пшенная	200	8,3	10,1	37,6	274,9	
Пром.	Фрукт (Расчет: яблоко)2	100	0,4	0,4	9,8	44,4	
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	
	Итого за Завтрак	570	18,5	14,7	90,4	567,9	
	Вторник, 2 неделя						
	Завтрак						
54-3з	Овощи в нарезке (Расчет: помидор)4	60	0,7	0,1	2,3	12,8	
54-2г	Макароны отварные с овощами	150	4,7	6,2	26,5	180,7	
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14,1	5,8	4,4	126,4	
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	

	Итого за Завтрак		580	24,8	12,9	70,3	496
	Среда, 2 неделя						
	Завтрак						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке		15	3,5	4,4	0	53,7
54-20к	Каша жидкая молочная гречневая		200	7,1	5,8	26,7	187,3
Пром.	Фрукт (Расчет: яблоко)2		100	0,4	0,4	9,8	44,4
54-23гн	Кофейный напиток с молоком		200	3,9	2,9	11,2	86
Пром.	Хлеб пшеничный		45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной		25	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Завтрак		585	20	14,2	78,2	519,6
	Четверг, 2 неделя						
	Завтрак						
54-20з	Горошек зеленый4		20	0,6	0	1,2	7,4
54-1о	Омлет натуральный		150	12,7	18	3,2	225,5
Пром.	Фрукт (Расчет: яблоко)2		100	0,4	0,4	9,8	44,4
54-2гн	Чай с сахаром		200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный		60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной		30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Завтрак		560	20,5	19,3	60,1	495,9
	Пятница, 2 неделя						
	Завтрак						
54-2з	Овощи в нарезке (Расчет: огурец)4		60	0,4	0	1,1	6,3
54-10г	Картофель отварной в молоке		150	4,5	5,5	26,5	173,7
54-16м	Тефтели из говядины с рисом		60	8,7	8,8	4,9	133,1
54-5соус	Соус молочный натуральный		20	0,7	1,5	1,9	23,8
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром		200	0,2	0,1	6,6	27,9

Пром.	Хлеб ржаной		25	1,7	0,3	8,4	42,7
Пром.	Хлеб пшеничный		45	3,4	0,4	22,1	105,5
	Итого за Завтрак		560	19,6	16,6	71,5	513
	Средние показатели за Завтрак		559,2	21,8	15,2	72,5	513,9