



СОГЛАСОВАНО:

Начальник Юго – Восточного ТО

Управления Роспотребнадзора

Н.В. Дюкарева



Приказ № 330 от 28.09.2021 г.

меню - горячие завтраки (осень - зима) 10 дней на 2020 2021 учебный год для 5 - 11 класс

День 1

№ Рец.	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
210	1/100	Омлет натуральный с маслом	10,03	16,73	1,85	198
421	1/50	Булочка сдобная	3,73	6,59	30,44	197
14	1/10	Масло сливочное	0,05	8,25	0,08	75
382	1/200	Какао с молоком	0,26	0,05	15,22	59
	Итого		14,02	23,37	47,51	454

3

День 2

№ рец	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
173	1/200	Каша молочная пшеничная	3,99	317	28,38	264
15	1/20	Сыр в/сорт	4,67	6,18	0,00	76
	1/50	Батон	3,7	1,45	25,70	165
14	1/10	Масло сливочное	0,05	8,25	0,08	75
375/376	1/200	Чай с сахаром	0,10	0,00	16,70	63
	1/200	Снежок 2,5%	5,4	5,0	21,6	158
	Итого		11,83	324,63	70,78	568

День 3

№ рец	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
223	1/150/50	Запеканка творожная с молочным соусом	28,88	22,17	48,38	508
	1/50	Батон	3,7	1,45	25,70	165
14	1/10	Масло сливочное	0,05	8,25	0,08	75
375/377	1/200	Чай с сахаром/лимоном	0,26	0,05	15,22	59
	Итого		29,14	22,22	63,6	567



День 4

№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
175	1/200/5	Каша молочная дружба, с маслом	5,86	12,04	33,16	264
14	1/50 1/10	Батон Масло сливочное	3,7 0,05	1,45 8,25	25,70 0,08	165 75
375/376	1/200	Чай с сахаром	0,10	0,00	16,70	63
	Итого		6,86	13,49	58,26	365

День 5

№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
173	1/200	Каша молочная геркулесовая	5,55	10,46	23,97	213
14	1/10	Масло сливочное	0,05	8,25	0,08	75
428	1/50	Булка школьная	3,73	6,59	30,44	197
382	1/200	Какао с молоком	3,76	3,73	26,74	151
	1/50	творог	9,0	0,3	0,75	43
	Итого		13,09	29,03	81,23	636

День 6

№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
121	1/200	Суп молочный с макаронными изделиями	4,82	1,02	16,83	132,4
14	1/50 1/10	Батон Масло сливочное	3,7 0,05	1,45 8,25	25,70 0,08	165 75
382	1/200	Какао с молоком	0,26	0,05	15,22	59
	Итого		16,43	14,56	62,91	482

День 7

№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
173	1/200	Каша молочная манная	5,55	10,46	23,97	213
14	1/50 1/10	Батон Масло сливочное	3,7 0,05	1,45 8,25	25,70 0,08	165 75
375/376	1/200	Чай с сахаром	0,10	0,00	16,70	63
	1/200	Кефир 2,5%	6,0	5,0	8,0	100
	Итого		14,05	23,23	71,11	549



День 8

№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
210	1/100	Омлет натуральный	5,58	11,23	2,83	135
14	1/10	Масло сливочное	0,05	8,25	0,08	75
	1/50	Батон	3,7	1,45	25,70	165
382	1/200	Какао с молоком	0,26	0,05	15,22	59
	Итого		10,52	22,63	45,83	460,13

День 9

№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
219	1/150/15	Сырники из творога	28,88	22,17	48,38	508
428	1/50	Булка школьная	3,73	6,59	30,44	197
14	1/10	Масло сливочное	0,05	8,25	0,08	75
375/377	1/200	Чай с сахаром	0,26	0,05	15,22	59
	Итого		32,87	28,81	94,04	764

День 10

№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
327	1/200	Каша молочная рисовая	5,86	12,04	33,16	264
14	1/10	Масло сливочное	0,05	8,25	0,08	75
	1/50	Батон	3,7	1,45	25,70	165
375/376	1/200	Чай с сахаром	0,10	0,00	16,70	63
	1/200	Ряженка 4%	5,6	8,0	8,4	134
	Итого		12,59	19,93	117,49	730

Ответственный за организацию питания \_\_\_\_\_ Уразаева Н.В.

Повар \_\_\_\_\_ Касимова О.В.