

Утверждаю:
 ООО "Продторг Плюс"
 _____ Татарский Р.Е.

Согласованно:

Директор МБОУ начальная школа -
 с/п.п. Ваганькова-Паровича Кавказского района
 Работкина Эльвира Владимировна

Примерное 2-х недельное меню завтраков для организации питания учащихся

№	Наименование блюд	Выход В грамма:	Сборник Рецептур	Энерг Ценность Ккал	Белки	Жиры	Угле- Воды
1	2	3	5	6	7	8	9
1-день							
Завтрак							
1	Плов из птицы	1/100/50	492/2004	220,5	11,9	14,1	11,3
2	Зеленый горошек	1/60	пром.пр-ва	24	1,92	0,12	3,96
3	Хлеб пшеничный в/с	1/50	Пром.пр-ва	117	3,8	0,3	20,7
4	Масло сливочное	1/10	Пром.пр-ва	73,3	0,08	7,82	0,06
5	Компот из свежих яблок	1/200	631/2004	116,91	0,18	0,18	28,4
	Итого			551,71	17,88	22,5	64,4
2-день							
Завтрак							
1	Запеканка из творога со сметаной	1/100/20	326/2008	168	40,3	12,1	36,5
2	Хлеб пшеничный в/с	1/50	Пром.пр-ва	117	3,8	0,3	20,7
3	Масло сливочное	1/10	Пром.пр-ва	73,3	0,08	7,82	0,06
4	Чай с сахаром	1/200	686/2004	56	0	0	14
	Итого			414,3	44,18	20,2	71,3
3-день							
Завтрак							
1	Каша овсяная вязкая молочная с маслом,сахаром	1/265	161/2004	269,33	8,281	9,02	38,6
2	Хлеб пшеничный в/с	1/50	Пром.пр-ва	117	3,8	0,3	20,7
3	Масло сливочное	1/10	Пром.пр-ва	73,3	0,08	7,82	0,06
4	Сыр	1/30	Пром.пр-ва	60	3,8	4,8	0
5	Какао с молоком	1/200	693/2004	149,1	1,33	1,5	12,8
	Итого			668,73	17,29	23,4	72,1
4-день							
Завтрак							
1	Оладьи из печени	1/70	476/2008	227,09	15,3	11	8,5
2	Каша пшеничная	1/150	Табл4/2004	210	5,8	5,7	34
3	Огурец соленый	1/65	Пром.пр-ва	9,8	0,6	0	1,3
4	Компот из сухофруктов, с сахаром	1/200	639/2004	141	0,3	-	35,8
5	Хлеб пшеничный в/с	1/50	Пром.пр-ва	117	3,8	0,3	20,7
	Итого			704,89	25,8	17	100
5-день							
Завтрак							
1	Колбаса вареная	1/80	398/2008	205	10,5	17,8	1,2
2	Каша гречневая вязкая	1/150	514/2008	151	4,5	5,1	21,9
3	Хлеб пшеничный в/с	1/50	Пром.пр-ва	117	3,8	0,3	20,7
4	Чай с сахаром	1/200	686/2004	56	0	0	14
3	Огурец соленый	1/75	Пром.пр-ва	9,8	0,6	0	1,3
	Итого			538,8	19,4	23,2	59,1
6-день							
Завтрак							
1	Запеканка из творога со сметаной	1/100/20	326/2008	168	40,3	12,1	36,5

Sheet1

2	Хлеб пшеничный в/с	1/50	Пром.пр-ва	117	3,8	0,3	20,7
3	Масло сливочное	1/10	Пром.пр-ва	73,3	0,08	7,82	0,06
4	Чай с сахаром	1/200	686/2004	56	0,3	-	13,6
	Итого			414,3	44,48	20,2	70,9
7-день							
Завтрак							
1	Сосиска отварная	1/80	413/2004	255,68	10,6	15,3	37
2	Макаронны отварные	1/100	332/2004	182,56	2,4	4,9	23,5
3	Зеленый горошек	1/60	пром.пр-ва	24	1,92	0,12	3,96
4	Хлеб высший сорт	1/50	пром.пр-ва	117	3,8	0,3	20,7
5	Кофейный напиток	1/200	719/2008	149,1	1,33	1,5	12,8
	Итого			728,34	20,05	22,1	97,9
8-день							
Завтрак							
1	Каша рисовая вязкая молочная с маслом	1/250	284/2008	269	6,3	7,09	44,8
2	Хлеб высший сорт	1/50	пром.пр-ва	117	3,8	0,3	20,7
3	Какао с молоком	1/200	693/2004	149,1	1,33	1,5	12,8
4	Масло сливочное	1/10	Пром.пр-ва	73,3	0,08	7,82	0,06
5	Сыр	1/30	Пром.пр-ва	120	7,6	9,6	10,3
	Итого			728,4	19,11	26,3	88,6
9-день							
Завтрак							
1	Плов из птицы	1/100/50	492/2004	220,5	11,9	14,1	11,3
2	Икра кабачковая	1/100	пром.пр-ва	32,8	0,5	2	3,25
3	Кофейный напиток	1/200	719/2008	149,1	1,33	1,5	12,8
4	Хлеб пшеничный в/с	1/50	Пром.пр-ва	117	3,8	0,3	20,7
	Итого			519,4	17,53	17,9	48
10-день							
Завтрак							
1	Биточки рыбные	1/80	364/2008	165	14,8	5,4	15,5
2	Картофель отварной	1/150	518/2004	253,06	3,5	4,5	23,7
3	Огурец соленый	1/75	Пром.пр-ва	9,8	0,6	0	1,3
4	Хлеб пшеничный в/с	1/50	Пром.пр-ва	117	3,8	0,3	20,7
5	Чай с сахаром	1/200	686/2004	56	0	0	14
	Итого			600,86	22,7	10,2	75,2