

Согласовано: Директор  
МБОУ «Большовская ООШ»



Р.М. Мустафин

Утверждаю:  
ИП Лазаренко А.А.



А.А. Лазаренко

**Перспективное меню завтраков**

для организации горячего питания обучающихся 1-4 классов

**Меню на 1 день (понедельник)**

Завтрак						
Наименование блюда	Вес порции(г)	Цена	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
Суп молочный рисовый	200	22,80	4,82	1,02	16,83	95,78
Сыр. порциями	20	14,00	4,64	5,90	0,00	71,66
Масло сливочное порциями	5	5,00	0,00	4,10	0,05	37,10
Хлеб пшеничный	40	2,00	3,04	0,36	16,84	82,76
Чай с сахаром	200	5,00	0,20	0,00	14,00	56,80
Фрукты свежие (яблоко)	100	18,00	0,40	0,40	9,80	44,40
Пряник	40	6,40	2,50	2,00	22,10	116,40
<b>Итого</b>	<b>605</b>	<b>73,20</b>	<b>15,15</b>	<b>21,78</b>	<b>79,62</b>	<b>504,90</b>

**Меню на 2 день (вторник)**

Завтрак						
Наименование блюда	Вес порции(г)	Цена	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
Плов из птицы	200	45,00	19,85	18,14	34,13	379,18
Салат из свеклы	60	8,00	0,86	3,65	5,02	56,34
Хлеб пшеничный	40	2,00	3,04	0,36	16,84	82,76
Кофейный напиток на молоке	200	18,20	1,40	2,00	22,40	113,20
<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>73,20</b>	<b>25,15</b>	<b>24,15</b>	<b>78,39</b>	<b>631,48</b>

**Меню на 3 день (среда)**

Завтрак						
Наименование блюда	Вес порции(г)	Цена	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
Шницель	100	35,30	15,55	11,55	15,70	228,95
Пюре картофельное	150	15,00	3,06	4,80	20,45	137,24
Помидор свежий	60	12,90	0,7	0,1	2,3	12,9
Хлеб пшеничный	40	2,00	3,04	0,36	16,84	82,76
Чай с лимоном	200	8,00	0,06	0,01	12,19	49,09
<b>Итого</b>	<b>550</b>	<b>73,20</b>	<b>22,41</b>	<b>16,82</b>	<b>67,48</b>	<b>510,94</b>

### Меню на 4 день (четверг)

Завтрак						
Наименование блюда	Вес порции(г)	Цена	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
Запеканка из творога со сгущенным молоком	180/20	47,00	27,84	18,00	32,40	402,96
Чай с сахаром	200	8,00	0,20	0,00	14,00	56,80
Фрукты свежие (банан)	100	18,20	0,40	0,30	10,30	45,50
<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>73,20</b>	<b>28,44</b>	<b>18,30</b>	<b>56,70</b>	<b>505,26</b>

### Меню на 5 день (пятница)

Завтрак						
Наименование блюда	Вес порции(г)	Цена	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
Гуляш	90	47,40	17,02	18,74	2,41	246,38
Макароны отварные	150	8,00	5,52	4,52	26,45	168,45
Огурец соленый	60	10,80	0,50	0,10	1,00	6,90
Хлеб пшеничный	40	2,00	3,04	0,36	16,84	82,76
Чай с сахаром	200	5,00	0,20	0,00	14,00	56,80
<b>Итого</b>	<b>540</b>	<b>73,20</b>	<b>26,28</b>	<b>23,72</b>	<b>60,70</b>	<b>561,4</b>

### Меню на 6 день (понедельник)

Завтрак						
Наименование блюда	Вес порции(г)	Цена	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
Каша молочная «Дружба»	200	34,20	7,56	8,14	32,25	232,5
Сыр порциями	20	14,00	4,64	5,90	0,00	71,66
Хлеб пшеничный	40	2,00	3,04	0,36	16,84	82,76
Чай с сахаром	200	5,00	0,20	0,00	14,00	56,80
Фрукты свежие (яблоко)	100	18,00	0,40	0,40	9,80	44,40
<b>Итого</b>	<b>560</b>	<b>73,20</b>	<b>15,84</b>	<b>14,80</b>	<b>72,89</b>	<b>488,12</b>

### Меню на 7 день (вторник)

Завтрак						
Наименование блюда	Вес порции(г)	Цена	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
Пудинг из творога	160/20	43,60	22,24	15,36	32,16	355,84
Кофейный напиток	200	5,00	3,90	0,00	17,28	84,72
Фрукты свежие (яблоко)	100	18,20	0,40	0,40	9,80	44,40
Пряник	40	6,40	2,50	2,00	22,10	116,64
<b>Итого</b>	<b>520</b>	<b>73,20</b>	<b>29,04</b>	<b>17,76</b>	<b>81,34</b>	<b>602,46</b>

### Меню на 8 день (среда)

Завтрак						
Наименование блюда	Вес порции(г)	Цена	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
Тефтели	90	38,30	11,78	12,91	14,90	222,91
Пюре картофельное	150	15,00	3,06	4,80	20,45	137,24
Помидор свежий	60	12,90	0,70	0,10	2,30	12,90
Хлеб пшеничный	40	2,00	3,04	0,36	16,84	82,76
Чай с сахаром	200	5,00	0,20	0,00	14,00	56,80
<b>Итого</b>	<b>540</b>	<b>73,20</b>	<b>18,78</b>	<b>18,17</b>	<b>68,49</b>	<b>512,61</b>

### Меню на 9 день (четверг)

Завтрак						
Наименование блюда	Вес порции(г)	Цена	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
Птица отварная	90	42,40	18,99	12,24	0,00	186,12
Каша рассыпчатая гречневая	150	13,00	7,46	5,61	35,84	223,69
Огурец соленый	60	10,80	0,50	0,10	1,00	6,90
Хлеб пшеничный	40	2,00	3,04	0,36	16,84	82,76
Чай с сахаром	200	5,00	0,20	0,00	14,00	56,80
<b>Итого</b>	<b>540</b>	<b>73,20</b>	<b>30,19</b>	<b>18,31</b>	<b>67,78</b>	<b>556,27</b>

### Меню на 10 день (пятница)

Завтрак						
Наименование блюда	Вес порции(г)	Цена	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
Котлета	100	44,40	15,55	11,55	15,70	228,95
Макаронны отварные	150	8,00	5,52	4,52	26,45	168,56
Огурец соленый	60	10,80	0,50	0,10	1,00	6,90
Хлеб пшеничный	40	2,00	3,04	0,36	16,84	82,76
Чай с лимоном	200	8,00	0,06	0,01	12,19	49,09
<b>Итого</b>	<b>550</b>	<b>73,20</b>	<b>24,67</b>	<b>16,54</b>	<b>72,18</b>	<b>536,26</b>