

СОГЛАСОВАНО:

Директор ГБОУ

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

З.С.Мороз

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ЗАВТРАКОВ
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1 - 4 КЛАССОВ
В ГОСУДАРСТВЕННЫХ БЮДЖЕТНЫХ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ
УЧРЕЖДЕНИЯХ**

№ по с-ку 2016 г. Москва	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, (гр.)	Цена бюджет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
	1	2	3	4	5	6	7

Понедельник

Неделя 1

Завтрак

234	Яйцо вареное	40	11,80	5,16	4,6	0,32	64,0
13	Масло сливочное	10	12,50	0,05	8,3	0,08	74,8
331	Плов из птицы	200	51,41	24,40	1,3	27,41	227,2
420/423	Чай с сахаром	200	2,62	0,1	0,00	15,0	60,00
	Хлеб пшеничный	54	4,29	3,70	0,60	26,90	129,9
	ИТОГО	504	82,62	33,41	14,82	69,71	555,90

Вторник

Неделя 1

Завтрак

26	Икра овощная	30	6,05	0,30	1,59	1,68	23,31
282	Гуляш	75	50,05	12,00	5,93	2,48	149,00
200	Каша пшеничная	150	6,53	7,35	4,95	41,10	160,0
	Сок	150	15,30	0,00	0,00	15,12	60,5
	Хлеб пшеничный	59	4,69	4,10	0,70	30,00	144,60
	ИТОГО	464	82,62	23,75	13,17	90,38	537,39

Среда

Неделя 1

Завтрак

394	Банан	160	37,60	2,40	0,80	33,60	153,6
226	Макароны запеченные с сыром	150	21,28	10,20	6,75	47,55	181,25
318(1)	Котлета куриная	50	19,23	9,80	10,90	9,10	91,50
420/423	Чай с сахаром	200	2,62	0,1	0,00	15,0	60,00
	Хлеб пшеничный	24	1,89	1,70	0,30	12,20	58,80
	ИТОГО	584	82,62	24,20	18,75	117,45	545,15

Четверг

Неделя 1

Завтрак

	Печенье	40	8,40	2,4	3,67	23,3	109,73
239	Запеканка творожная	150	65,60	8,00	20,46	57,90	292,50
420/423	Чай с сахаром и лимоном	200	3,54	0,1	0,00	15,0	60,00
	Хлеб пшеничный	62	5,08	4,34	0,78	31,47	151,90
	ИТОГО	452	82,62	14,84	24,91	127,70	614,13

Пятница

Неделя 1

Завтрак

83	Салат из свеклы	40	4,43	0,29	0,40	2,52	13,80
326	Наггетсы куриные	75	55,44	8,77	4,56	1,26	169,63
200	Каша Артек	150	7,47	7,35	4,95	41,10	160,0
457	Компот из ягод (с/м)	150	12,92	0,15	0,00	20,93	73,50
	Хлеб пшеничный	30	2,36	2,10	0,35	15,23	73,50
	ИТОГО	445	82,62	18,66	10,26	81,04	490,43

Понедельник

Неделя 2

Завтрак

13	Масло сливочное	14	17,50	0,05	8,3	0,08	74,8
311	Гуляш куриный	100	34,17	20,49	9,60	2,86	149,23
200	Каша пшеничная	150	6,53	7,35	4,95	41,10	160,0
	Сок	200	20,40	0,00	0,00	21,00	84,0
	Хлеб пшеничный	50	4,02	3,50	0,60	25,40	122,5
	ИТОГО	514	82,62	31,39	23,40	90,44	590,53

Вторник

Неделя 2

Завтрак

37	Огурец	55	9,57	0,40	0,10	0,90	6,50
334	Рагу из мяса птицы	250	60,64	22,11	15,00	24,75	350,00
	Печенье	20	4,20	1,2	1,84	11,65	54,87
420/423	Чай с сахаром и лимоном	200	3,54	0,1	0,00	15,0	60,00
	Хлеб пшеничный	58	4,67	4,06	0,68	29,48	142,10
	ИТОГО	583	82,62	27,87	17,62	81,78	613,47

Среда

Неделя 2

Завтрак

16	Сыр порциями	16	14,00	0,57	3,40	0,51	36,72
195	Каша молочная манная	200	23,22	5,82	10,64	39,10	275,46
419	Напиток кофейный на молоке	200	41,16	4,0	4,20	23,4	149,20
	Хлеб пшеничный	53	4,24	3,70	0,60	26,90	129,9
	ИТОГО	469	82,62	14,09	18,84	89,91	591,28

четверг

Неделя 2

Завтрак

253	Рыба, тушеная с овощами	150	56,60	21,60	5,55	12,75	194,05
354	Картофельное пюре	150	20,75	3,90	5,10	28,05	174,75
420/423	Чай с сахаром	200	2,62	0,1	0,00	15,0	60,00
	Хлеб пшеничный	33	2,65	2,30	0,40	16,80	80,90
	ИТОГО	533	82,62	27,90	11,05	72,60	509,70

Пятница

Неделя 2

Завтрак

253	Банан	160	37,60	2,40	0,80	33,60	153,60
226	Макаронны запеченные с сыром	150	21,28	10,20	6,75	47,55	181,25
318(1)	Котлета куриная	50	19,23	9,80	10,90	9,10	91,50
420/423	Чай с сахаром	200	2,62	0,1	0,00	15,0	60,00
	Хлеб пшеничный	24	1,89	1,70	0,30	12,20	58,80
	ИТОГО	584	82,62	24,20	18,75	117,45	545,15

ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ

5132

240

172

938

5593

СРЕДНЕЕ ЗА 1 ДЕНЬ

513,2

24,031

17,157

93,846

559,313