

Десятидневное меню для обеспечения бесплатным питанием обучающихся 1-4 классов

День/неделя: Понедельник-1				15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	цена	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
_Завтрак							
1 М	Бутерброд с маслом сливочным	13,00	60	3,54	11,24	22,33	204
120М	Суп молочный с макаронными изделиями	23,30	200	4,376	3,796	14,364	120
382М	Какао с молоком	16,00	180	3,67	3,18	15,82	106,74
701М	Хлеб йодированный	2,00	20	1,58	0,2	9,66	46,76
338М	Фрукты	10,00	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за _Завтрак		64,30	560	13,566	18,816	71,974	524,5
День/неделя: Вторник-1							
_Завтрак							
101Л	Зеленый горошек	7,00	60	1,86	0,12	3,9	24
211М	Омлет запеченный с сыром	24,30	120	14,34	13,317	2,04	278
376М	Чай с сахаром	8,00	200	0,07	0,02	15	60
432М	Булочка алтайская(печенье)	7,00	20	3,598	2,539	21,814	124,363
701М	Хлеб йодированный	2,00	20	1,58	0,2	9,66	46,76
338М	Фрукты	16,00	100	0,4	0,3	10,3	47
Итого за _Завтрак		64,30	520	21,848	16,496	62,714	580,123
День/неделя: Среда-1							
_Завтрак							
70М	Огурец соленый	8,00	60	0,48	0,06	1,02	6
270М/сж,331М	Котлеты московские со сметанно томатным соусом	23,30	90/20	8,5	11,16	9,6	226,19
125М	Картофель отварной с маслом сливочным	14,00	150	3,03	5,94	20,98	157,5
П.Т	Мармелад	8,00	15	0,015		11,91	48,15
П.Т	Хлеб йодированный	2,00	20	1,58	0,2	9,66	46,76
377М	Чай с сахаром с лимоном	9,00	207	0,13	0,02	15,2	62
Итого за _Завтрак		64,30	562	13,735	17,38	68,37	546,6
День/неделя: Четверг-1							
_Завтрак							
3 М	Бутерброд с сыром	16,00	60	6,96	9,96	17,79	188,4
188М, 326М	Запеканка рисовая с творогом и молочным соусом	26,30	150	6,91	5,34	39,53	236

376М	Чай с сахаром	8,00	200	0,07	0,02	15	60
П.Т	Хлеб йодированный	12,00	20	1,58	0,2	9,66	46,76
338М	Фрукты	2,00	100	0,4	0,4	9,8	47
	Итого за _Завтрак	64,30	530	15,92	15,92	91,78	578,16

День/неделя: Пятница-1

_Завтрак

70М	Огурец соленый	8,00	60	0,48	0,06	1,02	6
246М	Гуляш из отварного мяса	25,30	100	13,36	14,08	3,27	164
128М	Картофельное пюре с маслом	13,00	150	3,255	6,41	19	181,5
377М	Чай с сахаром с лимоном	9,00	207	0,13	0,02	15,2	62
432М	Булочка с орехами пониженной калорийности "Алтайская"	7,00	50	4,2	2,49	21,83	127
П.Т	Хлеб йодированный	2,00	20	1,58	0,2	9,66	46,76
	Итого за _Завтрак	64,30	587	23,005	23,26	69,98	587,26

День/неделя: Понедельник-2

_Завтрак

70М	Помидор соленый	7,00	60	0,67	0,06	2,1	14
229М	Рыба тушеная с овощами	30,01	100	9,46	4,96	3,8	105
171М	Рис отварной с маслом	14,00	160	4,25	7,78	44,2	272,25
376М	Чай с сахаром	8,00	200	0,07	0,02	15	60
П.Т	Печенье галетное	3,29	10	1	1	6,8	39,3
701М	Хлеб йодированный	2,00	20	1,58	0,2	9,66	46,76
	Итого за _Завтрак	64,30	550	17,03	14,02	81,56	537,31

День/неделя: Вторник-2

221М/326М	Сырники и молочным соусом	37,30	160	15,66	17,92	27,22	332
377М	Чай с лимоном	9,00	207	0,13	0,02	15,2	62
386М	Фрукты	18,00	150	2,5	0,75	12	142,5
	Итого за _Завтрак	64,30	517	18,29	18,69	54,42	536,5
	Всего за Вторник-2		517	18,29	18,69	54,42	536,5

День/неделя: Среда-2

_Завтрак

70М	Помидор соленый	7,00	60	0,67	0,06	2,1	14
255М	Печень по строгановски	24,30	100	13,26	11,23	3,52	185
171М	Каша гречневая рассыпчатая	13,00	150	8,29	8,95	37,07	262,5
376М	Чай с сахаром	8,00	200	0,07	0,02	15	60
701М	Хлеб йодированный	2,00	20	1,58	0,2	9,66	46,76
338М	Фрукты	10,00	100	0,4	0,4	9,8	47
	Итого за _Завтрак	64,30	630	24,27	20,86	77,15	615,26

День/неделя: Четверг-2

_Завтрак

70М	Огурец соленый	8,00	60	0,48	0,06	1,02	6
301 М/330М	Тефтели из кур с рисом и соусом сметанным	32,30	90	13,34	9,93	5,06	252
203М	Макаронные изделия отварные с маслом	13,00	150	5,77	6,07	31,98	205,5

377M	Чай с лимоном	9,00	207	0,13	0,02	15,2	62
701M	Хлеб йодированный	2,00	20	1,58	0,2	9,66	46,76
	Итого за _Завтрак	64,30	527	21,3	16,28	62,92	572,26
День/неделя:							
Пятница-2							
_Завтрак							
3 M	Бутерброд с сыром 40/5/15	16,00	60	6,96	9,96	17,79	188,4
635M	Каша молочная рисовая с пшеном "Дружба"	21,30	200	6	3,93	43,33	233
376M	Чай с сахаром Каркаде	9,00	200	0,07	0,02	15	60
	Хлеб йодированный	2,00	20	1,58	0,2	9,66	46,76
	Фрукты	16,00	100	0,4	0,3	10,3	47
	Итого за _Завтрак	64,30	520	15,01	14,41	96,08	575,16
	Всего за Пятница-2		520	15,01	14,41	96,08	575,16
				18 22,5	18-23	76,6-95,75	544-680
	Итого за завтрак			183,974	176,132	736,948	5653,133
	Среднее значение за завтрак			18,3974	17,6132	73,6948	565,3133

Заказчик:
МБОУ "Чекатовская ООШ"

Директор

Гнутова

/Гнутова Н. В./

М.П.



Исполнитель:
Директор ООО "ЕвроТрейд"

Мареськина
/Мареськина О.В./

М.П.

