

Согласовано:

Директор образовательного учреждения

МБОУ. Миланд-М № 63
Павленко З.Д.

« 01 » _____ 2023г.



Утверждаю: Директор ООО «Милланд-М»

Кирилов А.А.
« 01 » _____ 2023 г.



Примерное 20-ти дневное меню завтраков (Зима)

для обучающихся 1-4 классов

Возрастная группа 7-11 лет

Исполнитель: Главный технолог ООО «Милланд-М»

8 (3846) 63-14-40, 63-13-40

Годинаева И.И.

МЕНЮ

1 я неделя

Завтрак "Школьника"

№п	наименование блюда	выход, г. 7-11 лет	Б/Ж/У/Э.Ц.
Понедельник			
1	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200/5	6,31/7,15/31,59/215,25
2	Блинчики со сгущенным молоком (2 шт)	80/10	4,92/8,8/31,75/233,11
3	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2/0/11/45,6
4	Хлеб пшеничный витаминный	30	1,13/0,21/13,26/72
	Итого:	525	
Вторник			
1	Курица запеченная /Чахохбили	90	22,4/15,3/0,54/229,77 20,25/15,57/2,34/230,13
2	Каша гречневая вязкая с маслом	180	5,22/4,68/24,48/161,1
3	Кисель витаминизированный плодово-ягодный	200	0/0/19,8/81,6 1,16/0,11/11,05/60
4	Хлеб пшеничный витаминный/ржаной	25/20	1,14/0,22/7,44/36,26
	Итого:	515	
Среда			
1	Гуляш по-Венгерски	90	14,42/13,68/4,17/198,05
2	Картофельное пюре/картофель в молоке	180	3,96/9,36/26,82/207,72
3	Компот из сухофруктов	200	0,4/0/27/110
4	Хлеб пшеничный витаминный/ржаной	20/20	1,4/0,14/8,8/48 1,14/0,22/7,44/36,26
	Итого:	510	
Четверг			
1	Котлета куриная	90	14,85/13,32/5,92/202,68
2	Макароны отварные с маслом	180	7,74/4,86/48,24/268,38
3	Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8 1,4/0,14/8,8/48
4	Хлеб пшеничный витаминный/ржаной	20/20	1,14/0,22/7,44/36,26
	Итого:	510	
Пятница			
1	Фрукт (яблоко)	100	0,4/0/11,3/46
	Вареники с творогом с маслом сливочным/Запеканка из творога с ягодным соусом	200/10 150/20	21,85/9,82/39,1/336,5 22,95/10,05/32,59/314,86
3	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2/0/11/45,6
4	Батон пшеничный	30	2,7/1,02/18,42/94,5
	Итого:	540/500	

МЕНЮ
2 я неделя

Завтрак "Школьника"

№п	наименование блюда	выход, г. 7-11 лет	Б/Ж/У/Э.Ц.
Понедельник			
1	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	200/5	7,17/7,38/35,05/234,72
2	Масло порциями	15	0,6/0,6/15,4/72
3	Сыр порциями	20	3,66/3,54/0/46,5
4	Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8
			1,13/0,21/13,26/72
5	Хлеб пшеничный витаминный/ржаной	30/30	1,71/0,33/11,16/54,39
	Итого:	500	
Вторник			
1	Мясо тушеное	90	18/16,5/2,89/232,8
2	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	8,64/6,12/40,68/252
3	Кисель витаминизированный плодово-ягодный	200	0/0/19,8/81,6
			1,13/0,21/13,26/72
4	Хлеб пшеничный витаминный/ржаной	30/20	1,14/0,22/7,44/36,26
	Итого:	520	
Среда			
1	Филе минтая, тушеное с овощами	90	12,42/2,88/4,59/93,51
2	Картофельное пюре/картофель в молоке	180	3,96/9,36/26,82/207,72
3	Компот из сухофруктов	200	0,4/0/27/110
			1,13/0,21/13,26/72
4	Хлеб пшеничный витаминный/ржаной	30/20	1,14/0,22/7,44/36,26
	Итого:	520	
Четверг			
1	Фрукт (яблоко)	100	0,4/0/11,3/46
2	Омлет натуральный	150	15,6/16,35/2,7/220,2
3	Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8
4	Бутерброд (батон, сыр)	35 (20/15)	4,98/5,01/9,96/107
5	Хлеб ржаной	20	1,14/0,22/7,44/36,26
	Итого:	505	
Пятница			
			14,42/13,68/4,17/198,05
1	Гуляш по-Венгерски/Котлета мясная	90	15,21/14,04/8,91/222,75
2	Макароны отварные с маслом	180	7,74/4,86/48,24/268,38
3	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2/0/11/45,6
			1,13/0,21/13,26/72
4	Хлеб пшеничный витаминный/ржаной	30/20	1,14/0,22/7,44/36,26
	Итого:	520	

МЕНЮ
3 я неделя

Завтрак "Школьника"

№п	наименование блюда	выход, г. 7-11 лет	Б/Ж/У/Э.Ц.
Понедельник			
1	Каша пшенная молочная с маслом	200/5	7,21/6,47/34,77/225,07
2	Яйцо отварное	40	5,1/4,6/0,3/53
3	Масло порциями	10	0,4/0,4/10,26/48
4	Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8
			1,13/0,21/13,26/72
5	Хлеб пшеничный витаминный/ржаной	30/20	1,14/0,22/7,44/36,26
	Итого:	505	
Вторник			
1	Бефстроганов со свинины	90	18,49/18,54/3,59/256
2	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	8,64/6,12/40,68/252
3	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2/0/11/45,6
			1,13/0,21/13,26/72
4	Хлеб пшеничный витаминный/ржаной	30/20	1,14/0,22/7,44/36,26
	Итого:	520	
Среда			
1	Фрукт (яблоко)	100	0,4/0/11,3/46
	Вареники с творогом с маслом сливочным/Запеканка из творога с ягодным соусом	200/10 150/20	21,85/9,82/39,1/336,5 22,95/10,05/32,59/314,86
3	Чай с молоком	200	1,52/1,35/13,27/81
4	Хлеб пшеничный витаминный	30	1,13/0,21/13,26/72
	Итого:	540/500	
Четверг			
			16,56/14,22/11,7/240,93
1	Биточек из птицы/Курица запеченная	90	22,4/15,3/0,54/229,77
2	Картофельное пюре/картофель в молоке	180	3,96/9,36/26,82/207,72
3	Компот из сухофруктов	200	0,4/0/27/110
			1,16/0,11/11,05/60
4	Хлеб пшеничный витаминный/ржаной	25/20	1,14/0,22/7,44/36,26
	Итого:	515	
Пятница			
1	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200/5	6,31/7,15/31,59/215,25
2	Блинчики с шок. соусом (2 шт)	80/10	4,92/8,8/31,75/233,11
3	Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8
4	Хлеб пшеничный витаминный	30	1,13/0,21/13,26/72
5	Итого:	525	

МЕНЮ
4 я неделя

Завтрак "Школьника"

№п	наименование блюда	выход, г. 7-11 лет	Б/Ж/У/Э.Ц.
Понедельник			
1	Каша манная молочная с маслом сливочным	200/5	3,3/8,6/23,2/183,4
2	Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17	1,7/4,42/0,85/49,98
3	Яйцо отварное	40	5,1/4,6/0,3/53
4	Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8
			1,4/0,14/8,8/48
5	Хлеб пшеничный витаминный/ржаной	20/20	1,14/0,22/7,44/36,26
	Итого:	502	
Вторник			
1	Гуляш	90	18,13/17,05/3,69/240,96
2	Макароны отварные с маслом	180	7,74/4,86/48,24/268,38
3	Кисель витаминизированный плодово-ягодный	200	0/0/19,8/81,6
			1,16/0,11/11,05/60
4	Хлеб пшеничный витаминный/ржаной	25/20	1,14/0,22/7,44/36,26
	Итого:	515	
Среда			
1	Фрукт (яблоко)	100	0,4/0/11,3/46
2	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200/5	7/7,2/34,2/229
3	Сыр порциями	15	3,66/3,54/0/46,5
4	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2/0/11/45,6
5	Батон пшеничный	20	1,8/0,68/12,28/63,05
6	Хлеб ржаной	20	1,14/0,22/7,44/36,26
	Итого:	560	
Четверг			
1	Филе минтая, тушеное с овощами	90	12,42/2,88/4,59/93,51
2	Картофельное пюре/картофель в молоке	180	3,96/9,36/26,82/207,72
3	Компот из сухофруктов	200	0,4/0/27/110
			1,13/0,21/13,26/72
4	Хлеб пшеничный витаминный/ржаной	30/20	1,14/0,22/7,44/36,26
	Итого:	520	
Пятница			
1	Пельмени отварные с маслом	250/10	21,36/27,83/40,32/498,47
2	Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8
			1,4/0,14/8,8/48
3	Хлеб пшеничный витаминный/ржаной	20/20	1,14/0,22/7,44/36,26
	Итого:	500	