

**Перспективное меню одноразового горячего питания (завтраки)
обучающихся 1-4 классов на 10 дней (понедельник - пятница)**

Дети от 7 до 11 лет



//

Наименование	Вес блюда (гр)	Цена, (Руб)	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	Витамины						Микроэлементы					
							В1	А	С	Е	Са	Р	Мg	Fe				
Понедельник																		
Завтрак																		
Бутерброд с маслом и с сыром	100/10/13	0	241	7,00	9,00	33,00	0,27	0,08	0,42	14,45	202,30	347,60	77,04	5,01				
Кофейный напиток на молоке с печеньем	200/20	0	168	3,00	4,00	30,00	0,06	0,02	0,83	0,70	176,09	145,29	22,97	0,59				
Каша рисовая молочная с маслом и сахаром	200/5/5	0	202	5,00	6,00	32,00	0,08	0,04	1,04	6,69	217,85	204,71	40,23	0,46				
Итого за Завтрак		0	611	15,00	19,00	95,00	0,41	0,14	2,29	21,84	596,24	697,60	140,24	6,06				
Итого		0	611	15,00	19,00	95,00	0,41	0,14	2,29	21,84	596,24	697,60	140,24	6,06				
Вторник																		
Завтрак																		
Яйцо отварное	1 шт.	0	56	5,00	4,00	29,00	0,03	0,10	1,04	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00				
Каша молочная геркулес с маслом и сахаром	235/5/5	0	225	7,00	9,00	13,00	0,17	0,04	0,80	0,01	6,30	8,18	4,46	0,78				
Чай с лимоном 1 вар.	200	0	48	0	0	15,00	0,05	0,05	247,50	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30				
Фрукты свежие	150	0	60	0	0	32,00	0,27	0,05	14,40	44,80	266,60	77,04	5,01					
Хлеб с маслом	100/10	0	215	6,00	7,00	89,00	0,52	0,19	249,34	22,06	328,43	625,69	163,64	11,34				
Итого за Завтрак		0	604	18,00	20,00	89,00	0,52	0,19	249,34	22,06	328,43	625,69	163,64	11,34				
Итого		0	604	18,00	20,00	89,00	0,52	0,19	249,34	22,06	328,43	625,69	163,64	11,34				
Среда																		
Завтрак																		
Бутерброд с маслом	100/15	0	224	6,00	8,00	32,00	0,27	0,07	0,24	45,70	267,90	77,06	5,02					
Яйцо отварное	1 шт.	0	56	5,00	4,00	30,00	0,03	0,10	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00					
Каша манная молочная с маслом и сахаром	350/5/5	0	211	7,00	7,00	20,00	0,14	0,05	1,82	7,14	380,58	304,02	48,95	0,56				
Чай с сахаром	200	0	80	0	0	6,00	0,02	0,04	1,05	8,70	27,00	6,00	0,63					
Печенье	30	0	46	1,00	2,00	88,00	0,46	0,22	1,86	8,43	461,89	683,14	140,77	8,02				
Итого за Завтрак		0	617	19,00	21,00	88,00	0,46	0,22	1,86	8,43	461,89	683,14	140,77	8,02				
Итого		0	617	19,00	21,00	88,00	0,46	0,22	1,86	8,43	461,89	683,14	140,77	8,02				

Четверг

Завтрак																								
Хлеб с маслом	100/15	0	224	6,00	8,00	32,00	0,27	0,07			45,70	267,90	77,06	5,02										
Яйцо отварное	1 шт.	0	56	5,00	4,00	13,00	0,03	0,10	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00											
Чай с лимоном 1 вар.	200	0	48			13,00		0,80	0,01	6,30	8,18	4,46	0,78											
Каша гречневая молочная с маслом	200/5/5	0	219	7,00	7,00	32,00	0,17	0,03	6,87	169,56	222,29	88,08	2,45											
Фрукты свежие	150	0	60			15,00	0,05	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30												
Итого за Завтрак		0	607	18,00	19,00	92,00	0,52	0,20	249,0	7,42	267,5	591,6	187,8	12,55										
Итого		0	607	18,00	19,00	92,00	0,52	0,20	249,0	7,42	267,5	591,6	187,8	12,55										
Пятница																								
Завтрак																								
Хлеб с маслом	100/10	0	215	6,00	7,00	32,00	0,27	0,05			14,40	44,80	266,60	77,04	5,01									
Бутерброд с маслом	200/34	0	189	4,00	5,00	32,00	0,08	0,02	1,04	1,20	222,24	206,02	36,92	1,30										
Какао с молоком и печеньем	200/5/5	0	202	5,00	6,00	32,00	0,08	0,04	1,04	6,69	217,85	204,71	40,23	0,46										
Итого за Завтрак		0	606	15,00	18,00	96,00	0,43	0,11	2,08	22,29	484,8	677,3	154,1	6,77										
Итого		0	606	15,00	18,00	96,00	0,43	0,11	2,08	22,29	484,8	677,3	154,1	6,77										
Понедельник																								
Завтрак																								
Бутерброд с маслом и с сыром	100/10/13	0	241	7,00	9,00	33,00	0,27	0,08			14,45	202,30	347,60	77,04	5,01									
Кофейный напиток на молоке с печеньем	200/20	0	168	3,00	4,00	30,00	0,06	0,02	0,83	0,70	176,09	145,29	22,97	0,59										
Каша рисовая молочная с маслом и сахаром	200/5/5	0	202	5,00	6,00	32,00	0,08	0,04	1,04	6,69	217,85	204,71	40,23	0,46										
Итого за Завтрак		0	611	15,00	19,00	95,00	0,41	0,14	2,29	21,84	596,2	697,6	140,2	6,06										
Итого		0	611	15,00	19,00	95,00	0,41	0,14	2,29	21,84	596,2	697,6	140,2	6,06										
Вторник																								
Завтрак																								
Яйцо отварное	1 шт.	0	56	5,00	4,00	29,00	0,03	0,10	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00											
Каша молочная геркулес с маслом и сахаром	235/5/5	0	225	7,00	9,00	13,00	0,17	0,04	7,11	231,33	257,61	63,85	1,24											
Чай с лимоном 1 вар.	200	0	48			13,00		0,80	0,01	6,30	8,18	4,46	0,78											
Фрукты свежие	150	0	60			15,00	0,05	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30												
Хлеб с маслом	100/10	0	215	6,00	7,00	32,00	0,27	0,05	14,40	44,80	266,60	77,04	5,01											
Итого за Завтрак		0	604	18,00	20,00	89,00	0,52	0,19	22,06	328,4	625,6	163,6	11,34											
Итого		0	604	18,00	20,00	89,00	0,52	0,19	22,06	328,4	625,6	163,6	11,34											
Среда																								
Завтрак																								
Бутерброд с маслом	100/15	0	224	6,00	8,00	32,00	0,27	0,07	0,24	45,70	267,90	77,06	5,02											
Яйцо отварное	1 шт.	0	56	5,00	4,00	13,00	0,03	0,10	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00											

Каша манная молочная с маслом и сахаром	350/5/5	0	211	7,00	7,00	30,00	0,14	0,05	1,82	7,14	380,58	304,02	48,56	0,81
Чай с сахаром	200	0	80	1,00	2,00	20,00	0,02	0,04	0,04	1,05	4,91	7,42	3,96	0,63
Печенье	30	0	46	1,00	2,00	6,00	0,46	0,22	1,86	8,43	461,8	683,1	140,7	8,02
Итого за Завтрак		0	617	19,00	21,00	88,00	0,46	0,22	1,86	8,43	461,8	683,1	140,7	8,02
Итого		0	617	19,00	21,00	88,00	0,46	0,22	1,86	8,43	461,8	683,1	140,7	8,02

Четверг

Завтрак															
Хлеб с маслом	100/15	0	224	6,00	8,00	32,00	0,27	0,07		0,24	45,70	267,90	77,06	5,02	
Яйцо отварное	1 шт.	0	56	5,00	4,00	13,00	0,03	0,10	0,80	0,01	6,30	8,18	4,46	0,78	
Чай с лимоном 1 вар.	200	0	48	7,00	7,00	32,00	0,17	0,03	0,78	6,87	169,56	222,29	88,08	2,45	
Каша гречневая молочная с маслом	200/5/5	0	219	7,00	7,00	15,00	0,05		247,50	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30	
Фрукты свежие	150	0	60	18,00	19,00	92,00	0,52	0,20	249,0	7,42	267,5	591,6	187,8	12,55	
Итого за Завтрак		0	607	18,00	19,00	92,00	0,52	0,20	249,0	7,42	267,5	591,6	187,8	12,55	
Итого		0	607	18,00	19,00	92,00	0,52	0,20	249,0	7,42	267,5	591,6	187,8	12,55	

Пятница

Завтрак															
Бутерброд с маслом	100/10	0	215	6,00	7,00	32,00	0,27	0,05		1,40	44,80	266,60	77,04	5,01	
Какао с молоком и печеньем	200/3/4	0	189	4,00	5,00	32,00	0,08	0,02	1,04	1,20	222,24	206,02	36,92	1,30	
Каша рисовая молочная с маслом и сахаром	200/5/5	0	202	5,00	6,00	32,00	0,08	0,04	1,04	6,69	217,85	204,71	40,23	0,46	
Итого за Завтрак		0	606	15,00	18,00	96,00	0,43	0,11	2,08	22,29	484,8	677,3	154,1	6,77	
Итого		0	606	15,00	18,00	96,00	0,43	0,11	2,08	22,29	484,8	677,3	154,1	6,77	
Итого за 10 дней			6 090	170,00	194,00	920,00	4,68	1,72	1 009,30	164,0	4 278,02	6 550,84	1 573,47	89,48	

Составитель Иванов И.И. (подпись) Иванов И.И. (ФИО)

(должность) _____ (подпись) _____ (ФИО)