Утверждаю
Директор [illegible] ([illegible] Т.К.

МБОУ [illegible] НАЧАЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА

ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ (сезон зимне-весенний)

ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК

Мл.кл 66,76 рублей / Ст.кл [illegible]

1-ая неделя

1 день			2 день			3 день			4 день			5 день			6 день		
Наименование блюд	Выход,г		Наименование блюд	Выход,г		Наименование блюд	Выход,г		Наименование блюд	Выход,г		Наименование блюд	Выход,г		Наименование блюд	Выход,г	
	7-11 лет	12 лет и ст		7-11 лет	12 лет и ст		7-11 лет	12 лет и ст		7-11 лет	12 лет и ст		7-11 лет	12 лет и ст		7-11 лет	
												Плоды и ягоды свежие (яблоки)	[illegible]	[illegible]			
Салат из зеленого горошка к/с (доп.гарнир)	40	нет	Плоды и ягоды свежие (яблоки)	100	нет	Сыр порционно	10	нет	Салат из отварной свеклы	60	нет	Сыр порционно	[illegible]	[illegible]	[illegible]ной капусты / [illegible]енная [illegible]р) для ст.кл.	60	нет
Котлеты из мяса птицы Возможна замена на сосиски Халяль по таблице замены/ СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ у СТ.КЛ.	90/90	100	Сырники из творога мл.кл	50	нет	Гуляш из отварной говядины	50/50	нет	Котлета из мяса птицы	90	90	Пельмени с маслом сливочным	150/5	нет	Биточки рыбные(минтай) мл.кл./ Биточки рыбные ст.кл.	90	нет
Макаронные изделия с маслом сливочным	150/5	150/5	Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным (при приготовлении 3г)	150	нет	Каша гречневая рассыпчатая	150	нет	Пюре картофельное с маслом сливочным /Пюре картофельное (ст.кл)	150/3	150/3	ВОЗМОЖНА замена ПЕЛЬМЕНЕЙ на тефтели мясные в сметанно-томатном соусе 60/40 + Макаронные изделия 150 у МЛАДШИХ КЛАССОВ			Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	150/3	нет
			Суп-лапша домашняя с мясом птицы	нет	250/20	Шурпа с мясом говядины,с картофелем и овощами	нет	250/20				Борщ из св капусты с мясными фрикадельками, со сметаной	нет	250/22/10	Харчо с мясом птицы,со сметаной	нет	250/20/1
Компот из сухофруктов (75С) (сахара 10г)	200	200	Чай с сахаром	190/10	190/10	Чай с сахаром,с лимоном	185/10/5	185/10/5	Чай с сахаром,с яблоком	180/10/10	180/10/10	Кофейный напиток (сахар 20г) мл.кл / Чай с сахаром ст.кл.	200	190/10	Чай с сахаром,с лимоном	185/10/5	185/10/
Хлеб пшеничный	нет	25	Хлеб пшеничный	нет	нет	Хлеб пшеничный	нет	нет	Хлеб пшеничный	20	25	Хлеб пшеничный	25	нет	Хлеб пшеничный	нет	нет
Хлеб ржаной	30	30	Хлеб ржаной	40	30	Хлеб ржаной	50	30	Хлеб ржаной	30	30	Хлеб ржаной	30	30	Хлеб ржаной	30	30
Итого:	515	510	Итого:	540	500	Итого:	510	500	Итого:	553	498	Итого:	525	512	Итого:	533	500
Белки,г	19,730	21,260		16,030	7,700		20,200	10,040		18,740	18,300		20,190	8,500		19,910	6,140
Жиры,г	19,750	28,790		15,290	6,480		20,360	3,960		20,640	17,100		18,830	9,380		20,580	7,230
Углеводы,г	82,190	78,560		66,740	33,510		79,970	39,000		81,760	79,740		81,330	33,350		80,470	24,280
ЭЦ,ккал	572,940	662,250		458,460	231,950		609,650	244,390		605,230	563,650		612,900	262,490		568,790	186,22

2-ая неделя

1 день			2 день			3 день			4 день			5 день			6 день		
Наименование блюд	Выход,г		Наименование блюд	Выход,г		Наименование блюд	Выход,г		Наименование блюд	Выход,г		Наименование блюд	Выход,г		Наименование блюд	Выход,г	
	7-11 лет	12 лет и ст		7-11 лет	12 лет и ст		7-11 лет	12 лет и ст		7-11 лет	12 лет и ст		7-11 лет	12 лет и ст		-7-11 лет	12 лет и
			Плоды и ягоды свежие (яблоки)	100	нет	Капуста тушеная (доп.гарнир)	50	нет				Плоды и ягоды свежие (яблоки)	100	нет	Салат из отварной моркови и свеклы с зеленым горошком	60	нет
Котлеты из мяса птицы Возможна замена на сосиски Халяль по таблице замены СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ у СТ.КЛ.	90/90	100	Плов из говядины с рисовой крупой	50/150	нет	Рыба (горбуша) тушеная с овощами в томате	50/50	нет	Тефтели куриные с гречневой крупой сметанно-томатном соусе	60/40	60/40	Овощи тушеные с мясом	50/150	нет	Котлеты "Аппетитные"	90	нет
Каша пшенная молочная с маслом сливочным мл.кл. /Каша пшенная молочная ст.кл.	180/3	180/3				Пюре картофельное с маслом сливочным мл.кл /Пюре картофельное ст.кл.	150/3	нет	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным мл.кл. /макаронные изделия отварные ст.кл.	180/3	180/3				Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150/3	нет
			Солянка по-домашнему со сметаной		250/10	Суп с рисовой крупой с мясными фрикадельками		250/22				Щи из св капусты с картофелем на курином бульоне, с мясом,со сметаной		250/20/10	Рассольник домашний с мясными фрикадельками,со сметаной		250/22/1
Чай "Витаминный" с шиповником	185/10/5	185/10/5	Чай с сахаром	190/10	190/10	Компот из свежих яблок (75С)(сахара 10г)	200	200	Какао с молоком (сахар 10г) мл.кл. /Чай "Витаминный" с шиповником ст.кл	200	185/10/5	Компот из сухофруктов (75С) (сахара 10г)	200	200	Чай с сахаром,с лимоном	185/10/5	185/10/
Хлеб пшеничный	25	нет	Хлеб пшеничный	25	20	Хлеб пшеничный	30	нет	Хлеб пшеничный	30	нет	Хлеб пшеничный	30	нет	Хлеб пшеничный	30	нет
Хлеб ржаной	30	30	Хлеб ржаной	20	30	Хлеб ржаной	нет	30	Хлеб ржаной	нет	30	Хлеб ржаной	нет	30	Хлеб ржаной	нет	30
Итого:	528	513	Итого:	545	510	Итого:	538	502	Итого:	513	513	Итого:	530	510	Итого:	533	512
Белки,г	18,400	17,320		19,640	11,860		15,990	8,500		16,170	12,030		15,820	10,270		20,050	8,830
Жиры,г	18,660	29,370		20,410	11,190		15,130	5,810		16,570	13,240		16,410	7,650		18,990	9,550
Углеводы,г	87,650	61,930		79,780	39,280		64,110	42,060		63,980	65,930		65,930	42,280		82,150	35,240
ЭЦ,ккал	587,250	592,500		593,770	331,230		456,450	262,890		489,050	453,550		481,880	287,820		600,320	274,59