

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО «ЕвроТрейд»
13.01.2023 г

СОГЛАСОВАНО:

Директор
МБОУ «Военно - Донской СОШ»
13.01.2023 г

О.В. Маруськина

И.Н. Шевченко

ПРИМЕРНОЕ 12-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

№ 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							
101М	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/сез,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

376M	Чай с сахаром	8,00	200	0,07	0,02	15	60
11T	Хлеб йодированный	2,00	20	1,58	0,2	9,66	46,76
338M	Фрукты	12,00	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

70M	Огурец соленый	8,00	60	0,48	0,06	1,02	6
246M	Гуляш из отварного мяса	25,30	100	13,36	14,08	3,27	164
128M	Картофельное пюре с маслом	13,00	150	3,255	6,41	19	181,5
377M	Чай с сахаром с лимоном	9,00	207	0,13	0,02	15,2	62
432M	Булочка с орехами пониженной калорийности "Алтайская"	7,00	50	4,2	2,49	21,83	127
11T	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

70M	Помидор соленый	7,00	60	0,67	0,06	2,1	14
229M	Рыба тушенная с овощами	30,01	100	9,46	4,96	3,8	105
171M	Рис отварной с маслом	14,00	160	4,25	7,78	44,2	272,25
376M	Чай с сахаром	8,00	200	0,07	0,02	15	60
11T	Печенье галетное	3,29	10	1	1	6,8	39,3
701M	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

221M/326M	Сырники и молочным соусом	37,30	160	15,66	17,92	27,22	332
377M	Чай с лимоном	9,00	207	0,13	0,02	15,2	62
386M	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

<u>Завтрак</u>							
70M	Помидор соленый	7,00	60	0,67	0,06	2,1	14
288M	Печень по строгановски	24,30	100	13,26	11,23	3,52	185
171M	Каша гречневая рассыпчатая	13,00	150	8,29	8,95	37,07	262,5
376M	Чай с сахаром	8,00	200	0,07	0,02	15	60
701M	Хлеб йодированный	2,00	20	1,58	0,2	9,66	46,76
338M	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

<u>Завтрак</u>							
70M	Огурец соленый	8,00	60	0,48	0,06	1,02	6
301 M/330M	Тефтели из кур с рисом и соусом сметанным	32,30	90	13,34	9,93	5,06	252
203M	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							
З М	Бутерброд с сыром 40/5/15	16,00	60	6,96	9,96	17,79	188,4
635М	Каша молочная рисовая с пшеном "Дружба"	21,30	200	6	3,93	43,33	233
376М	Чай с сахаром Каркале	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 Пятиница-2		520	15,01	14,41	96,08	575,16
	Итого за завтрак			183,974	176,132	736,948	5653,133
	Среднее значение за завтрак			18,3974	17,6132	73,6948	565,3133

"Исполнитель" Директор ООО « ЕвроТрейд» <i>Марьямина О.В.</i> (Марьямина О.В.)	"Заказчик" Директор МБОУ Вольно – Донской СОШ <i>Цивченко Л.Н.</i> (Цивченко Л.Н.)
---	---

