

Утверждаю
Директор ООО "Юмал"
Михайлов Ю.А.



Примерное десятидневное меню школьных завтраков для обучающихся 5-11 классов

Сезон: зимне-весенний

Первая неделя

Возрастная категория: с 11 лет и старше

Понедельник
Первая неделя

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
ЗАВТРАК						
акт	Шашлык из курицы	90	27,00	14,00	0,00	239,00
510	Каша гречневая вязкая	180	5,55	6,01	25,01	176,00
686	Чай с сахаром и лимоном	200	0,26	0,03	15,25	64,00
акт	Батон школьный	30	3,40	0,40	29,10	105,50
акт	Булочка комплексная	50	4,40	1,10	25,15	64,00
		ВСЕГО	40,61	21,54	94,51	648,50

Вторник
Первая неделя

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
ЗАВТРАК						
132	Гуляш (говядина)	90		127,80	16,00	11,00
512	Рис припущенный	180	4,46	5,20	46,70	251,00
акт	Напиток фруктово-ягодный	200	0,20	0,20	22,80	94,00
акт	Батон школьный	50	3,80	0,45	25,95	118,00
акт	Булочка комплексная	50	4,40	1,10	25,15	64,00
		ВСЕГО	12,86	134,75	136,60	538,00

Среда
Первая неделя

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
ЗАВТРАК						
103	Котлеты студенческие	100	12,90	15,28	11,40	200,00
520	Пюре картофельное	150	3,15	6,75	21,90	163,00
акт	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,06	29,79	124,00
акт	Батон школьный	50	3,80	0,45	25,95	118,00
акт	Булочка комплексная	50	4,40	1,10	25,15	64,00
		ВСЕГО	24,85	23,64	114,19	669,00

Четверг
Первая неделя

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
ЗАВТРАК						
акт	Наггетсы	100	18,70	15,30	0,60	205,00
516	Макаронные изделия отварные	180	0,98	5,39	44,50	255,00
71	Овощи по сезону	100	0,80	0,00	3,40	16,00
акт	Напиток из ягод	200	0,07	0,02	24,44	100,00
акт	Батон школьный	50	3,80	0,45	25,95	118,00
		ВСЕГО	24,35	21,16	98,89	694,00

Пятница
Первая неделя

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
ЗАВТРАК						
акт	Голень куриная запеченная	100	11,50	8,57	4,90	221,00
510	Каша гречневая вязкая	200	6,17	6,68	27,78	196,00
686	Чай с сахаром и лимоном	200	0,26	0,03	15,25	64,00
акт	Батон школьный	50	3,80	0,45	25,95	118,00
акт	Булочка комплексная	50	4,40	1,10	25,15	64,00
		ВСЕГО	26,13	16,83	99,03	663,00
		ВСЕГО ЗА СМЕНУ	128,80	217,92	543,22	3 212,50

Утверждаю
 Директор ООО "Юмал"
 Михайлов Ю.А.



УТВЕРЖДАЮ.
 Директора МБОУ "СОШ №107"
 Малько Г.Н.



Примерное десятидневное меню школьных завтраков для обучающихся 5-11 классов

Сезон: зимне-весенний

Вторая неделя

Возрастная категория: с 11 лет и старше

Понедельник
 Вторая неделя

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
ЗАВТРАК						
акт	Закуска из овощей	100	1,83	4,50	7,50	78,00
акт	Спагетти с соусом «Болоньез»	200	10,02	9,20	44,03	296,00
685	Чай с сахаром	200	0,20	0,02	15,00	61,00
акт	Батон школьный	30	3,40	0,40	29,10	105,50
акт	Булочка Комплексная	50	6,50	11,20	45,90	280,00
		ВСЕГО	21,95	25,32	141,53	820,50

Вторник
 Вторая неделя

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
ЗАВТРАК						
451	Шницели с соусом	90	10,05	9,55	14,47	170,00
512	Рис припущенный	180	4,46	5,20	46,70	251,00
686	Чай с сахаром и лимоном	180	0,27	0,00	13,50	54,00
акт	Батон школьный	30	3,40	0,40	29,10	105,50
акт	Булочка Комплексная	50	6,50	11,20	45,90	280,00
		ВСЕГО	24,68	26,35	149,67	860,50

Среда
 Вторая неделя

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
ЗАВТРАК						
акт	Медальон из птицы	100	18,36	18,72	11,00	268,00
520	Пюре картофельное	200	3,91	5,86	26,46	175,00
699	Напиток фруктовый	200	0,22	0,04	28,59	117,00
акт	Булочка комплексная	50	4,40	1,10	25,15	64,00
акт	Батон школьный	50	3,80	0,45	25,95	118,00
		ВСЕГО	30,69	26,17	117,15	742,00

Четверг
 Вторая неделя

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
ЗАВТРАК						
акт	Закуска из овощей	100	1,83	4,50	7,50	78,00
акт	Мясо по-французски	250	22,25	12,25	27,00	312,00
686	Чай с сахаром и лимоном	200	0,26	0,03	15,25	64,00
акт	Батон школьный	50	4,10	2,00	29,10	166,90
		ВСЕГО	28,44	18,78	78,85	620,90

Пятница
 Вторая неделя

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
ЗАВТРАК						
265	Плов с мясом	270	16,41	11,48	61,48	418,00
685	Чай с сахаром	180	0,20	0,00	6,40	26,8
акт	Батон школьный	30	3,40	0,40	29,10	105,5
	Конфета "35"	21	1,30	6,90	11,80	113
акт	Булочка Комплексная	50	6,50	11,20	45,90	280
		Итого	27,81	29,98	154,68	943,30
		ВСЕГО ЗА СМЕНУ	133,57	126,60	641,88	3 987,20