



УТВЕРЖДЕНО
 Директор МОУ
 «Общеобразовательный лицей № 3»
 И.В. Резниченко

М Е Н Ю

завтраков для обучающихся 1-4 классов (БЮДЖЕТ)

Столовая МОУ «Общеобразовательный лицей №3»

№	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД И ИЗДЕЛИЙ	Выход Грамм.	Б	Ж	У	Ккал
1 день	завтрак					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-9к-2020	Каша вязкая молочная овсяная	200	8,6	11,3	34,3	272,8
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Прод	Хлеб пшеничный (батон)	45	3,4	0,4	22,1	105,5
	второй завтрак					
Прод	Фрукт (мандарин)	140	1,1	0,3	10,5	49
Прод	Йогурт	125	4,4	2,4	18,2	190
		725	21,2	16,4	91,5	697,8
2 день	завтрак					
54-4о-2020	Омлет с сыром	150	12,7	18	3,2	225,4
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Прод	Хлеб пшеничный (батон)	45	3,4	0,4	22,1	105,5
	второй завтрак					
Прод	Фрукт (яблоко)	120	0,5	0,5	11,8	53,3
		515	21,3	22,4	49,6	484,6
3 день	завтрак					
54-7к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная с	210	8,5	11,7	43,5	313,2
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9
Прод	Хлеб пшеничный (батон)	45	3,4	0,4	22,1	105,5
	второй завтрак					
Прод	Фрукт (груша)	150	0,6	0,5	15,5	68,3
Прод	Йогурт	125	4,4	2,4	18,2	190
		730	18,5	16,1	107,9	727,9
4 день	завтрак					
54-1т-2020	Запеканка из творога	150	29,6	10,6	21,6	301,2
Прод	Джем фруктовый	10	0	0	3,6	14,5
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Прод.	Хлеб пшеничный (батон)	45	3,4	0,4	22,1	105,5
	второй завтрак					
Прод	Фрукт (мандарин)	90	1,1	0,3	10,5	49
Прод	Йогурт	125	4,4	2,4	18,2	190
		620	38,7	13,7	82,4	687
5 день	завтрак					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	3,5	4,4	0	53,7
54-23к-2020	Каша жидкая молочная пшеничная	200	6,9	5,8	32,1	208,3
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
Прод.	Хлеб пшеничный (батон)	45	3,4	0,4	22,1	105,5
	второй завтрак					
Прод	Фрукт (яблоко)	120	0,5	0,5	11,8	53,3
Прод	Йогурт	125	4,4	2,4	18,2	190
		720	22,6	16,4	95,4	696,8
6 день	завтрак					
54-6к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,3	10,1	37,6	274,9

54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Прод.	Хлеб пшеничный (батон)	45	3,4	0,4	22,1	105,5
	второй завтрак					
Прод	Фрукт (мандарин)	140	1,1	0,3	10,5	49
Прод	Йогурт	125	4,4	2,4	18,2	190
		710	21,9	16,7	100,9	719,8
7 день	завтрак					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	3,5	4,4	0	53,7
54-23к-2020	Каша жидкая молочная пшеничная	200	6,9	5,8	32,1	208,3
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Прод.	Хлеб пшеничный (батон)	45	3,4	0,4	22,1	105,5
	второй завтрак					
Прод	Йогурт	125	4,4	2,4	18,2	190
Прод	Фрукт (яблоко)	150	0,9	0,9	22,5	102,1
		750	19,3	13,9	101,3	686,4
8 день	завтрак					
Прод	Горошек зеленый	20	0,6	0	1,2	7,4
54-1о-2020	Омлет натуральный	150	12,7	18	3,2	225,4
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9
54-19з-2020	Масло сливочное(порциями)	10	0,1	8,2	0,1	74,8
Прод.	Хлеб пшеничный (батон)	45	3,4	0,4	22,1	105,5
	второй завтрак					
Прод.	Фрукт (банан)	200	2,3	0	33,6	143,4
		625	20,7	27,7	68,8	607,4
9 день	завтрак					
54-21к-2020	Каша вязкая молочная ячневая	200	7,2	9,3	34,1	249
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
Прод.	Хлеб пшеничный (батон)	45	3,4	0,4	22,1	105,5
	второй завтрак					
Прод	Фрукт (груша)	150	0,6	0,5	15,5	68,3
Прод	Йогурт	125	4,4	2,4	18,2	190
		720	19,5	15,5	101,1	698,8
10 день	завтрак					
54-1т-2020	Запеканка из творога	150	29,6	10,6	21,6	301,2
Прод.	Джем фруктовый	10	0,1	0	7,2	29
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Прод.	Хлеб пшеничный (батон)	45	3,4	0,4	22,1	105,5
	второй завтрак					
Прод	Фрукт (мандарин)	140	1,1	0,3	10,5	49
		545	34,4	11,3	67,8	511,5

Зав. производством _____
Бухгалтер _____

Потапкина И.А.
Пятлина Л.В.