



**Примерное 18-ти дневное меню горячих завтраков
для организации питания обучающихся 5-11 классов**

№	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД И ИЗДЕЛИЙ	Выход Грамм.	Б	Ж	У	Ккал
1 день						
Прод	Фрукт (мандарин)	140	1,1	0,3	10,5	49
54-11г-2020	Картофельное пюре	200	3,1	5,3	19,8	139,4
54-16м-2020	Тефтели из говядины с рисом	90	8,7	8,8	4,9	133,1
54-2соус-2020	Соус белый основной	20	0,5	0,8	0,9	12,5
54-3хн-2020	Компот из чернослива	200	0,5	0,2	19,4	81,3
Прод	Хлеб ржаной	60	4,6	0,5	29,5	140,6
		710	18,5	21,4	8,4	635,8
2 день						
Прод	Фрукт (яблоко)	120	0,5	0,5	11,8	53,3
54-6г-2020	Рис отварной	200	3,6	4,8	36,4	203,5
54-8р-2020	Рыба запеченная в сметанном соусе	80	18,7	24,1	4,3	309,3
54-13хн-2020	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,2	65,3
Прод	Хлеб ржаной	60	4,6	0,5	29,5	140,6
		730	27	16,8	99,2	655,9
3 день						
54-2з-2020	Овощи в нарезке (огурец)	40	0,8	0,1	2,9	15,4
Прод	Фрукт (груша)	150	0,6	0,5	15,5	68,3
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	200	8,2	6,3	35,9	233,7
262	Сердце в соусе	100	13,58	9,25	4,27	153,58
54-2хн-2020	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Прод	Хлеб ржаной	60	4,6	0,5	29,5	140,6
		750	33,7	18,3	119,5	768,3
4 день						
Прод	Фрукт (мандарин)	90	1,1	0,3	10,5	49
54-9г-2020	Рагу из овощей	200	3,8	10,1	18,2	179,0
54-23м-2020	Биточек из курицы	75	14,3	3,2	10	126,5
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Прод	Хлеб ржаной	60	4,6	0,5	29,5	140,6
		765	30,4	14,5	98,6	645,9
5 день						
Прод	Фрукт (яблоко)	120	0,5	0,5	11,8	53,3
54-1г-2020	Макаронны отварные	200	5,3	4,9	32,8	196,8
54-25м-2020	Кура тушеная с морковью	100	14,1	6,3	4,4	131,3
54-4хн-2020	Компот из изюма	200	0,4	0,1	18,4	75,8
Прод	Хлеб ржаной	60	4,6	0,5	29,5	140,6
		770	28,1	27,1	94,4	733,6
6 день						
54-11г-2020	Картофельное пюре	200	3,1	5,3	19,8	139,4
54-24м-2020	Шницель из курицы	75	14,3	3,2	10	126,5

54-32хн-2020	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6
Прод	Хлеб ржаной	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Прод	Фрукт (яблоко)	130	0,5	0,5	11,8	53,3
		665	22,7	9,6	81	501,4
7 день						
54-8з-2020	Салат из бел. капусты с морковью	60	1	6,1	5,8	81,5
Прод	Фрукт (мандарин)	140	1,1	0,3	10,5	49
54-11м-2020	Плов из отварной говядины	250	15,3	14,7	38,6	348,2
54-2хн-2020	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Прод	Хлеб ржаной	60	4,6	0,5	29,5	140,6
		630	15,8	14	98,1	580,6
8 день						
Прод	Фрукт (яблоко)	150	0,9	0,9	22,5	102,1
54-11г-2020	Картофельное пюре	200	3,1	5,3	19,8	139,4
54-5м-2020	Котлета из курицы	75	14,3	3,2	10	126,5
54-2соус-2020	Соус белый основной	20	0,7	1,5	1,9	23,8
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Прод	Хлеб ржаной	60	4,6	0,5	29,5	140,6
		780	31,9	18,3	119,5	768,3
9 день						
Прод.	Фрукт (банан)	200	2,3	0	33,6	143,4
54-3г-2020	Макаронные отварные с сыром	200	10,5	9,6	38,2	280,9
54-1р-2020	Котлета рыбная	100	14,1	2,6	8,6	114,3
54-13хн-2020	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,2	65,3
Прод	Хлеб ржаной	60	4,6	0,5	29,5	140,6
		780	29,8	24	93,5	708,9
10 день						
Прод	Фрукт (груша)	150	0,6	0,5	15,5	68,3
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	200	8,2	6,3	35,9	233,7
54-3м-2020	Голубец ленивый	100	8,4	7,9	6,4	130,7
54-3соус-2020	Соус красный основной	20	0,7	0,5	1,8	14,1
54-32хн-2020	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6
Прод	Хлеб ржаной	60	4,6	0,5	29,5	140,6
		820	29	23,1	105,5	745,4
11 день						
Прод	Фрукт (мандарин)	140	1,1	0,3	10,5	49
54-22м-2020	Рагу из курицы	200	21,0	7,0	17,5	217,4
54-3хн-2020	Компот из чернослива	200	0,5	0,2	19,4	81,3
Прод	Хлеб ржаной	60	4,6	0,5	29,5	140,6
		770	28,1	27,1	94,4	733,6
12 день						
54-1г-2020	Макаронные отварные	200	5,3	4,9	32,8	196,8
54-16м-2020	Тефтели из говядины с рисом	90	8,7	8,8	4,9	133,1
54-4соус-2020	Соус сметанный	20	0,7	1,5	1,9	23,8
54-32хн-2020	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6
Пром.	Хлеб ржаной	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Прод	Фрукт (яблоко)	150	0,9	0,9	22,5	102,1
		720	20,4	16,7	101,5	638
13 день						
54-8з-2020	Салат из бел. капусты с морковью	60	1	6,1	5,8	81,5
54-6г-2020	Рис отварной	200	3,6	4,8	36,4	203,5
54-25м-2020	Кура тушеная с морковью	100	14,1	6,3	4,4	131,3
54-2хн-2020	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Прод	Хлеб ржаной	60	4,6	0,5	29,5	140,6
		630	15,8	14	98,1	580,6
14 день						
54-2з-2020	Овощи в нарезке (огурец)	60	0,8	0,1	2,9	15,4
54-22м-2020	Рагу из курицы	200	21,0	7,0	17,5	217,4

54-5м-2020	Котлета из курицы	75	14,3	3,2	10	126,5
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Прод	Хлеб ржаной	60	4,6	0,5	29,5	140,6
		780	31,9	18,3	119,5	768,3
15 день						
54-3з-2020	Овощи в нарезке (помидор)	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-1г-2020	Макароны отварные	200	5,3	4,9	32,8	196,8
54-8р-2020	Рыба запеченная в сметанном соусе	80	18,7	24,1	4,3	309,3
54-13хн-2020	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,2	65,3
Прод	Хлеб ржаной	60	4,6	0,5	29,5	140,6
		780	29,8	24	93,5	708,9
16 день						
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	200	8,2	6,3	35,9	233,7
262	Сердце в соусе	100	13,58	9,25	4,27	153,58
54-32хн-2020	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6
Прод	Хлеб ржаной	60	4,6	0,5	29,5	140,6
		820	29	23,1	105,5	745,4
17 день						
54-11г-2020	Картофельное пюре	200	3,1	5,3	19,8	139,4
54-7м-2020	Шницель из говядины	75	13,7	13	12,3	221,4
54-3хн-2020	Компот из чернослива	200	0,5	0,2	19,4	81,3
Прод	Хлеб ржаной	60	4,6	0,5	29,5	140,6
		780	26,1	22	105,1	721,3
18 день						
54-3з-2020	Овощи в нарезке (помидор)	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-6г-2020	Рис отварной	200	3,6	4,8	36,4	203,5
54-5м-2020	Котлета из курицы	75	14,3	3,2	10	126,5
54-2соус-2020	Соус белый основной	20	0,7	1,5	1,9	23,8
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Прод	Хлеб ржаной	60	4,6	0,5	29,5	140,6
		780	26,1	22	105,1	721,3