

«Согласовано»

Директор МБОУ  
«Средняя школа №13  
им. С.В. Залетина»



/А.Н. Филагов/

2023 г

«Утверждаю»

Директор ООО «Компания  
Прод. Экологич. ответств. бизнес»



/Н.В. Гартман/

2023 г

## ПРИМЕРНОЕ

## ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

Льготные завтраки

МБОУ «Средняя школа №13 им. С.В. Залетина»

с 09 января 2024 года по 31 мая 2024 года

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ**  
**ЗАВТРАКИ для учащихся 5 классов и льготных категорий**

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Наименование блюда	Выход, г	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
<b>Завтрак</b>								
<b>1 неделя, 1 день</b>								
	гор. блюдо	268	Омлет натуральный	130	170	11,2	12,6	2,8
	гор. напиток	457	Чай с сахаром	200	26,8	0,2		6,4
			Батон йодированный.	30	71,2	2,4	0,3	14,7
			<b>ИТОГО</b>	<b>360</b>	<b>268</b>	<b>13,8</b>	<b>12,9</b>	<b>23,9</b>
			Стоимость: 34,53 руб					

<b>1 неделя, 2 день</b>								
	гор. блюдо	232	Каша молочная геркулесовая с маслом сливочным	200	201,6	6,5	8,1	25,6
	гор. напиток	457	Чай с сахаром	200	26,8	0,2		6,4
	закуска	71	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	110	1,2	7,4	7,5
			<b>ИТОГО</b>	<b>440</b>	<b>338</b>	<b>7,9</b>	<b>15,5</b>	<b>39,5</b>
			Стоимость: 34,53 руб					

<b>1 неделя, 3 день</b>								
	гор. блюдо	233	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	200	274,9	8,3	10,1	37,6
	гор. напиток	501	Кофейный напиток с молоком	200	86,0	3,9	2,9	11,2
	закуска		Батон йодированный	30	71,2	2,4	0,3	14,7
			<b>ИТОГО</b>	<b>430</b>	<b>432</b>	<b>14,6</b>	<b>13,3</b>	<b>63,5</b>
			Стоимость: 34,53 руб					

<b>1 неделя, 4 день</b>								
	гор. блюдо	213	Каша молочная гречневая	200	187,3	7,1	5,8	26,7
	гор. напиток	462	Какао с молоком	200	100,4	4,7	3,5	12,5
	закуска		Батон йодированный	30	71,2	2,4	0,3	14,7
			<b>ИТОГО</b>	<b>430</b>	<b>359</b>	<b>14,2</b>	<b>9,6</b>	<b>53,9</b>
			Стоимость: 34,53 руб					

<b>1 неделя, 5 день</b>								
	гор. блюдо	234	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	200	184,5	5,3	5,4	28,7
	гор. напиток	464	Кофейный напиток с молоком	200	86,0	3,9	2,9	11,2
	закуска		Батон йодированный	30	71,2	2,4	0,3	14,7
			<b>ИТОГО</b>	<b>430</b>	<b>342</b>	<b>11,6</b>	<b>8,6</b>	<b>54,6</b>
			Стоимость: 34,53 руб					

<b>1 неделя, 6 день</b>								
	гор. блюдо	141	Суп молочный с гречневой крупой	200	129,9	5,7	4,8	15,9
	гор. напиток	459	Чай с лимоном	200/7	27,9	0,2	0,1	6,6
	закуска		Батон йодированный	30	71,2	2,4	0,3	14,7
			<b>ИТОГО</b>	<b>437</b>	<b>229</b>	<b>8,3</b>	<b>5,2</b>	<b>37,2</b>
			Стоимость: 34,53 руб					

<b>2 неделя, 1 день</b>								
-------------------------	--	--	--	--	--	--	--	--

гор. блюдо	259	Макароны отварные с сыром	150/20/5	235,4	9,0	7,7	32,5
гор. напиток	457	Чай с сахаром	200	26,8	0,2		6,4
закуска		Батон йодированный	30	71,2	2,4	0,3	14,7
		<b>ИТОГО</b>	<b>405</b>	<b>333</b>	<b>11,6</b>	<b>8,0</b>	<b>53,6</b>
		Стоимость: 34,53 руб					

<b>2 неделя, 2 день</b>							
гор. блюдо	234	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	200	184,5	5,3	5,4	28,7
гор. напиток	464	Кофейный напиток с молоком	200	86,0	3,9	2,9	11,2
закуска		Батон йодированный	30	71,2	2,4	0,3	14,7
		<b>ИТОГО</b>	<b>430</b>	<b>342</b>	<b>11,6</b>	<b>8,6</b>	<b>54,6</b>
		Стоимость: 34,53 руб					

<b>2 неделя, 3 день</b>							
гор. блюдо	226	Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	200	191,6	5,2	6,7	27,6
гор. напиток	460	Чай с молоком и сахаром	200	64,0	1,6	1,3	11,5
закуска		Батон йодированный	30	71,2	2,4	0,3	14,7
		<b>ИТОГО</b>	<b>430</b>	<b>327</b>	<b>9,2</b>	<b>8,3</b>	<b>53,8</b>
		Стоимость: 34,53 руб					

<b>2 неделя, 4 день</b>							
гор. блюдо	232	Каша молочная геркулесовая с маслом сливочным	200	201,6	6,5	8,1	25,6
гор. напиток	462	Какао с молоком	200	100,4	4,7	3,5	12,5
закуска		Батон йодированный	30	71,2	2,4	0,3	14,7
		<b>ИТОГО</b>	<b>430</b>	<b>373</b>	<b>13,6</b>	<b>11,9</b>	<b>52,8</b>
		Стоимость: 34,53 руб					

<b>2 неделя, 5 день</b>							
гор. блюдо	213	Каша молочная гречневая	200	187,3	7,1	5,8	26,7
гор. напиток	464	Кофейный напиток с молоком	200	86,0	3,9	2,9	11,2
закуска		Батон йодированный	30	71,2	2,4	0,3	14,7
		<b>ИТОГО</b>	<b>430</b>	<b>345</b>	<b>13,4</b>	<b>9,0</b>	<b>52,6</b>
		Стоимость: 34,53 руб					

<b>2 неделя, 6 день</b>							
гор. блюдо	279	Запеканка из творога	150	301,3	29,7	10,7	21,6
гор. напиток	457	Чай с сахаром	200	26,8	0,2		6,4
закуска		Батон йодированный	30	71,2	2,4	0,3	14,7
		<b>ИТОГО</b>	<b>380</b>	<b>399</b>	<b>32,3</b>	<b>11,0</b>	<b>42,7</b>
		Стоимость: 34,53 руб					