

«Согласовано»

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


/А.Н. Филатов/
«30» 08 2023 г.

«Утверждаю»

Директор ООО «Компания
ПродЭКО»


/Н.В. Гартман/
«30» 08 2023 г.

ПРИМЕРНОЕ

ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

Льготный завтрак

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

с 1 сентября 2023 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 |
|-------------------------|--------------|--------|----------------------|------------|------------|-------------|-------------|-------------|
| Завтрак | | | | | | | | |
| 1 неделя, 1 день | | | | | | | | |
| | 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 |
| | | | ИТОГО | 360 | 268 | 13,8 | 12,9 | 23,9 |
| | | | Стоимость: 33,04 руб | | | | | |

| | | | | | | | | |
|-------------------------|--------------|-----|---|------------|------------|------------|-------------|-------------|
| 1 неделя, 2 день | | | | | | | | |
| | 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 |
| | | | ИТОГО | 440 | 338 | 7,9 | 15,5 | 39,5 |
| | | | Стоимость: 33,04 руб | | | | | |

| | | | | | | | | |
|-------------------------|--------------|-----|--|------------|------------|-------------|-------------|-------------|
| 1 неделя, 3 день | | | | | | | | |
| | 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 |
| | | | ИТОГО | 430 | 432 | 14,6 | 13,3 | 63,5 |
| | | | Стоимость: 33,04 руб | | | | | |

| | | | | | | | | |
|-------------------------|--------------|-----|-------------------------|------------|------------|-------------|------------|-------------|
| 1 неделя, 4 день | | | | | | | | |
| | 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 |
| | | | ИТОГО | 430 | 359 | 14,2 | 9,6 | 53,9 |
| | | | Стоимость: 33,04 руб | | | | | |

| | | | | | | | | |
|-------------------------|--------------|-----|--|------------|------------|-------------|------------|-------------|
| 1 неделя, 5 день | | | | | | | | |
| | 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 |
| | | | ИТОГО | 430 | 342 | 11,6 | 8,6 | 54,6 |
| | | | Стоимость: 33,04 руб | | | | | |

| | | | | | | | | |
|-------------------------|--------------|-----|---------------------------------|------------|------------|------------|------------|-------------|
| 1 неделя, 6 день | | | | | | | | |
| | 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 |
| | | | ИТОГО | 380 | 229 | 8,3 | 5,2 | 37,2 |
| | | | Стоимость: 33,04 руб | | | | | |

| | | | | | | | | |
|-------------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|
| 2 неделя, 1 день | | | | | | | | |
|-------------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|

| | | | | | | | |
|--------------|-----|----------------------------|------------|------------|-------------|------------|-------------|
| гор. блюдо | 259 | Макаронны 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 |
| | | ИТОГО | 405 | 333 | 11,6 | 8,0 | 53,6 |
| | | Стоимость: 33,04 руб | | | | | |

| | | | | | | | |
|-------------------------|-----|--|------------|------------|-------------|------------|-------------|
| 2 неделя, 2 день | | | | | | | |
| 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 |
| | | ИТОГО | 430 | 342 | 11,6 | 8,6 | 54,6 |
| | | Стоимость: 33,04 руб | | | | | |

| | | | | | | | |
|-------------------------|-----|---|------------|------------|------------|------------|-------------|
| 2 неделя, 3 день | | | | | | | |
| 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 |
| | | ИТОГО | 430 | 327 | 9,2 | 8,3 | 53,8 |
| | | Стоимость: 33,04 руб | | | | | |

| | | | | | | | |
|-------------------------|-----|---|------------|------------|-------------|-------------|-------------|
| 2 неделя, 4 день | | | | | | | |
| 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 |
| | | ИТОГО | 430 | 373 | 13,6 | 11,9 | 52,8 |
| | | Стоимость: 33,04 руб | | | | | |

| | | | | | | | |
|-------------------------|-----|----------------------------|------------|------------|-------------|------------|-------------|
| 2 неделя, 5 день | | | | | | | |
| 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 |
| | | ИТОГО | 430 | 345 | 13,4 | 9,0 | 52,6 |
| | | Стоимость: 33,04 руб | | | | | |

| | | | | | | | |
|-------------------------|-----|----------------------|------------|------------|-------------|-------------|-------------|
| 2 неделя, 6 день | | | | | | | |
| 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 |
| | | ИТОГО | 380 | 399 | 32,3 | 11,0 | 42,7 |
| | | Стоимость: 33,04 руб | | | | | |