



**Перспективное меню одноразового горячего питания (завтраки)
обучающихся 1-4 классов на 10 дней (понедельник - пятница)**

Дети от 7 до 11 лет

Наименование	Вес блюда (гр)	Цена, (РУБ)	ККал	Белки	Жиры	Углеводы	Витамины				Микроэлементы			
							В1	А	С	Е	Са	Р	Мg	Fe
Понедельник														
Завтрак														
Бутерброд с маслом и с сыром	100/10/13	0	241	7,00	9,00	33,00	0,27	0,08	0,42	14,45	202,30	347,60	77,04	5,01
Кофейный напиток на молоке с печеньем	200/20	0	168	3,00	4,00	30,00	0,06	0,02	0,83	0,70	176,09	145,29	22,97	0,59
Каша рисовая молочная с маслом и сахаром	200/5/5	0	202	5,00	6,00	32,00	0,08	0,04	1,04	6,69	217,85	204,71	40,23	0,46
Итого за Завтрак		0	611	15,00	19,00	95,00	0,41	0,14	2,29	21,84	596,24	697,60	140,24	6,06
Итого		0	611	15,00	19,00	95,00	0,41	0,14	2,29	21,84	596,24	697,60	140,24	6,06
Вторник														
Завтрак														
Яйцо отварное	1 шт.	0	56	5,00	4,00		0,03	0,10		0,24	22,00	76,80	4,80	1,00
Каша молочная геркулес с маслом и сахаром	235/5/5	0	225	7,00	9,00	29,00	0,17	0,04	1,04	7,11	231,33	257,61	63,85	1,24
Чай с лимоном 1 вар.	200	0	48			13,00			0,80	0,01	6,30	8,18	4,46	0,78
Фрукты свежие	150	0	60			15,00	0,05		247,50	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30
Хлеб с маслом	100/10	0	215	6,00	7,00	32,00	0,27	0,05		14,40	44,80	266,60	77,04	5,01
Итого за Завтрак		0	604	18,00	20,00	89,00	0,52	0,19	249,34	22,06	328,43	625,69	163,64	11,34
Итого		0	604	18,00	20,00	89,00	0,52	0,19	249,34	22,06	328,43	625,69	163,64	11,34
Среда														
Завтрак														
Бутерброд с маслом	100/15	0	224	6,00	8,00	32,00	0,27	0,07			45,70	267,90	77,06	5,02
Яйцо отварное	1 шт.	0	56	5,00	4,00		0,03	0,10		0,24	22,00	76,80	4,80	1,00
Каша манная молочная с маслом и сахаром	350/5/5	0	211	7,00	7,00	30,00	0,14	0,05	1,82	7,14	380,58	304,02	48,95	0,56
Чай с сахаром	200	0	80			20,00			0,04		4,91	7,42	3,96	0,81
Печенье	30	0	46	1,00	2,00	6,00	0,02			1,05	8,70	27,00	6,00	0,63
Итого за Завтрак		0	617	19,00	21,00	88,00	0,46	0,22	1,86	8,43	461,89	683,14	140,77	8,02
Итого		0	617	19,00	21,00	88,00	0,46	0,22	1,86	8,43	461,89	683,14	140,77	8,02

Четверг

Завтрак															
Хлеб с маслом	100/15	0	224	6,00	8,00	32,00	0,27	0,07			45,70	267,90	77,06	5,02	
Яйцо отварное	1 шт.	0	56	5,00	4,00		0,03	0,10		0,24	22,00	76,80	4,80	1,00	
Чай с лимоном 1 вар.	200	0	48			13,00			0,80	0,01	6,30	8,18	4,46	0,78	
Каша гречневая молочная с маслом	200/5/5	0	219	7,00	7,00	32,00	0,17	0,03	0,78	6,87	169,56	222,29	88,08	2,45	
Фрукты свежие	150	0	60			15,00	0,05		247,50	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30	
Итого за Завтрак			0	607	18,00	19,00	92,00	0,52	0,20	249,08	7,42	267,56	591,67	187,89	12,55
Итого			0	607	18,00	19,00	92,00	0,52	0,20	249,08	7,42	267,56	591,67	187,89	12,55

Пятница

Завтрак															
Бутерброд с маслом	100/10	0	215	6,00	7,00	32,00	0,27	0,05		14,40	44,80	266,60	77,04	5,01	
Какао с молоком и печеньем	200/34	0	189	4,00	5,00	32,00	0,08	0,02	1,04	1,20	222,24	206,02	36,92	1,30	
Каша рисовая молочная с маслом и сахаром	200/5/5	0	202	5,00	6,00	32,00	0,08	0,04	1,04	6,69	217,85	204,71	40,23	0,46	
Итого за Завтрак			0	606	15,00	18,00	96,00	0,43	0,11	2,08	22,29	484,89	677,33	154,19	6,77
Итого			0	606	15,00	18,00	96,00	0,43	0,11	2,08	22,29	484,89	677,33	154,19	6,77

Понедельник

Завтрак															
Бутерброд с маслом и с сыром	100/10/13	0	241	7,00	9,00	33,00	0,27	0,08	0,42	14,45	202,30	347,60	77,04	5,01	
Кофейный напиток на молоке с печеньем	200/20	0	168	3,00	4,00	30,00	0,06	0,02	0,83	0,70	176,09	145,29	22,97	0,59	
Каша рисовая молочная с маслом и сахаром	200/5/5	0	202	5,00	6,00	32,00	0,08	0,04	1,04	6,69	217,85	204,71	40,23	0,46	
Итого за Завтрак			0	611	15,00	19,00	95,00	0,41	0,14	2,29	21,84	596,24	697,60	140,24	6,06
Итого			0	611	15,00	19,00	95,00	0,41	0,14	2,29	21,84	596,24	697,60	140,24	6,06

Вторник

Завтрак															
Яйцо отварное	1 шт.	0	56	5,00	4,00		0,03	0,10		0,24	22,00	76,80	4,80	1,00	
Каша молочная геркулес с маслом и сахаром	235/5/5	0	225	7,00	9,00	29,00	0,17	0,04	1,04	7,11	231,33	257,61	63,85	1,24	
Чай с лимоном 1 вар.	200	0	48			13,00			0,80	0,01	6,30	8,18	4,46	0,78	
Фрукты свежие	150	0	60			15,00	0,05		247,50	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30	
Хлеб с маслом	100/10	0	215	6,00	7,00	32,00	0,27	0,05		14,40	44,80	266,60	77,04	5,01	
Итого за Завтрак			0	604	18,00	20,00	89,00	0,52	0,19	249,34	22,06	328,43	625,69	163,64	11,34
Итого			0	604	18,00	20,00	89,00	0,52	0,19	249,34	22,06	328,43	625,69	163,64	11,34

Среда

Завтрак														
Бутерброд с маслом	100/15	0	224	6,00	8,00	32,00	0,27	0,07			45,70	267,90	77,06	5,02
Яйцо отварное	1 шт.	0	56	5,00	4,00		0,03	0,10		0,24	22,00	76,80	4,80	1,00
Каша манная молочная с маслом и сахаром	350/5/5	0	211	7,00	7,00	30,00	0,14	0,05	1,82	7,14	380,58	304,02	48,95	0,56
Чай с сахаром	200	0	80			20,00			0,04		4,91	7,42	3,96	0,81
Печенье	30	0	46	1,00	2,00	6,00	0,02			1,05	8,70	27,00	6,00	0,63
Итого за Завтрак		0	617	19,00	21,00	88,00	0,46	0,22	1,86	8,43	461,89	683,14	140,77	8,02
Итого		0	617	19,00	21,00	88,00	0,46	0,22	1,86	8,43	461,89	683,14	140,77	8,02

Четверг

Завтрак														
Хлеб с маслом	100/15	0	224	6,00	8,00	32,00	0,27	0,07			45,70	267,90	77,06	5,02
Яйцо отварное	1 шт.	0	56	5,00	4,00		0,03	0,10		0,24	22,00	76,80	4,80	1,00
Чай с лимоном 1 вар.	200	0	48			13,00			0,80	0,01	6,30	8,18	4,46	0,78
Каша гречневая молочная с маслом	200/5/5	0	219	7,00	7,00	32,00	0,17	0,03	0,78	6,87	169,56	222,29	88,08	2,45
Фрукты свежие	150	0	60			15,00	0,05		247,50	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30
Итого за Завтрак		0	607	18,00	19,00	92,00	0,52	0,20	249,08	7,42	267,56	591,67	187,89	12,55
Итого		0	607	18,00	19,00	92,00	0,52	0,20	249,08	7,42	267,56	591,67	187,89	12,55

Пятница

Завтрак														
Бутерброд с маслом	100/10	0	215	6,00	7,00	32,00	0,27	0,05		14,40	44,80	266,60	77,04	5,01
Какао с молоком и печеньем	200/34	0	189	4,00	5,00	32,00	0,08	0,02	1,04	1,20	222,24	206,02	36,92	1,30
Каша рисовая молочная с маслом и сахаром	200/5/5	0	202	5,00	6,00	32,00	0,08	0,04	1,04	6,69	217,85	204,71	40,23	0,46
Итого за Завтрак		0	606	15,00	18,00	96,00	0,43	0,11	2,08	22,29	484,89	677,33	154,19	6,77
Итого		0	606	15,00	18,00	96,00	0,43	0,11	2,08	22,29	484,89	677,33	154,19	6,77
Итого за 10 дней			6 090	170,00	194,00	920,00	4,68	1,72	1 009,30	164,08	4 278,02	6 550,84	1 573,47	89,48

Составитель

_____ (должность) _____ (подпись) _____ (ФИО)
 _____ (должность) _____ (подпись) _____ (ФИО)