



«Согласовано»
Директор МБОУ Красноармейская ООШ
Л.В.Зеленькова

**Перспективное примерное 10- дневное
меню на льготное питание детей при
МБОУ Красноармейской ООШ**

Списание цен (Завтраки)

Меню 1 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1	2	3		4	5	6	7
Завтрак 1							
13 101	Омлет натуральный	130	35,40	13	22	2	260
13 102	Зеленый горошек	28	7,99	1		2	11
13 103	Компот из сухофруктов	200	3,60	1		30	124
13 105	Хлеб	40	2,40	3	1	18	91
13 104	Масло сливочное	10	5,60		8		75
Итого за Завтрак 1			54,99	18	31	52	561

Меню 2 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1	2	3		4	5	6	7
Завтрак 1							
13 142	Запеканка из творога со сметаной	150/24	45,22	30	23	28	445
13 105	Хлеб	40	2,40	3	1	18	91
13 107	Чай	200	1,77			14	57
13 104	Масло сливочное	10	5,60		8		75
Итого за Завтрак 1			54,99	33	32	60	668

Меню 3 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1	2	3		4	5	6	7
Завтрак 1							
13 108	Каша овсяная вязкая молочная с маслом, сахаром	265	22,49	8	9	38	268
13 109	Какао с молоком	200	14,00	3	3	28	155
13 105	Хлеб	40	2,40	3	1	18	91
13 104	Масло сливочное	10	5,60		8		75
13 113	Сыр сычужный	15	10,50	4	4		51
Итого за Завтрак 1			54,99	18	25	84	640

Меню 4 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1	2	3		4	5	6	7
Завтрак 1							
13 110	Оладьи из печени	86	30,28	16	18	10	264
13 111	Каша пшеничная вязкая	150	4,89		4		40
13 112	Кофейный напиток	200	9,48	1	2	22	106
13 105	Хлеб	40	2,40	3	1	18	91
13 116	Огурец соленый	32	7,94				2
Итого за Завтрак 1			54,99	20	25	50	503

**Меню
5 день**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1	2	3					7
Завтрак 1							
13 119	Колбаса вареная	80	24,93	10	18	1	206
13 120	Каша гречневая вязкая	150	7,14	5	5	21	148
13 105	Хлеб	40	2,40	3	1	18	91
13 107	Чай	200	1,77			14	57
13 116	Огурец соленый	75	18,75			1	4
Итого за Завтрак 1			54,99	18	24	55	506

**Меню
6 день**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1	2	3					7
Завтрак 1							
13 114	Сырники из творога со сметаной	130/20	37,28	23	16	28	355
13 107	Чай	200	1,77			14	57
13 105	Хлеб	40	2,40	3	1	18	91
13 104	Масло сливочное	10	5,60		8		75
13 113	Сыр сычужный	12	7,94	3	3		41
Итого за Завтрак 1			54,99	29	28	60	619

**Меню
7 день**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1	2	3					7
Завтрак 1							
13 115	Сосиски отварные	55	22,00	6	13		144
13 116	Макаронные изделия отварные	150	10,52	6	7	37	239
13 112	Кофейный напиток	200	9,48	1	2	22	106
13 105	Хлеб	40	2,40	3	1	18	91
13 102	Зеленый горошек	37	10,59	1		2	15
Итого за Завтрак 1			54,99	17	23	79	595

**Меню
8 день**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1	2	3					7
Завтрак 1							
13 117	Каша рисовая вязкая молочная с маслом, сахаром	250	17,96	6	8	42	265
13 109	Какао с молоком	200	14,00	3	3	28	155
13 105	Хлеб	40	2,40	3	1	18	91
13 113	Сыр сычужный	15	10,50	4	4		51
13 119	Колбаса вареная	33	10,13	4	7		85
Итого за Завтрак 1			54,99	20	23	88	647

**Меню
9 день**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1	2	3		4	5	6	7
Завтрак 1							
13 101	Омлет натуральный	130	35,40	13	22	2	260
13 118	Икра кабачковая	60	8,91	1	4	4	54
13 112	Кофейный напиток	200	9,48	1	2	22	106
13 105	Хлеб	20	1,20	2		9	46
Итого за Завтрак 1			54,99	17	28	37	466

**Меню
10 день**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1	2	3		4	5	6	7
Завтрак 1							
13 119	Биточки рыбные	80	24,73	12	16	16	253
13 100	Картофель отварной	150	15,38	3	5	24	153
13 116	Огурец соленый	40	10,71				2
13 105	Хлеб	40	2,40	3	1	18	91
13 107	Чай	200	1,77			14	57
Итого за Завтрак 1			54,99	18	22	72	556