

Согласовано

Утверждаю
Директор ООО "ИСП "ПАХОМОВ"

Пахомова А.И.

29 ноября - 3 декабря

МЕНЮ ЗАВТРАКОВ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ

Наименование блюда	Выход блюда	Цена	Пищевая ценность		№ рецепт.	
			Ккал	Б/Ж/У		
День 1						
Завтрак №1	Каша вязкая молочная из смеси круп с джемом 1/180/10/10	200	20-00	295	7/ 12/ 41	173
	Йогурт фруктовый 1/190	190	18-00	171	8/ 3/ 27	-
	Сок фруктовый 1/200	200	18-00	84	1/ 0/ 20	-
	Хлеб пшеничный 1/26	26	3-00	61	2/ 0/ 13	-
	Итого:		59-00	612	17/ 15/ 101	-
День 2						
Завтрак №2	Салат из свежих помидор и огурцов с маслом 1/60	60	12-00	55	0/ 5/ 2	24
	Котлета "Особая" запеченная 1/100	100	40-00	351	13/ 24/ 14	269
	Капуста тушеная 1/75	75	9-00	60	2/ 2/ 7	336
	Рис отварной 1/75	75	6-00	107	2/ 2/ 20	171
	Чай с сахаром 1/200	200	3-00	22	0/ 0/ 5	375
	Хлеб ржаной 1/30	30	3-00	52	2/ 0/ 10	-
Итого:		73-00	646	20/ 34/ 57		
День 3						
Завтрак №3	Филе куриное с овощным соусом 1/50/40	90	38-00	191	14/ 14/ 3	290
	Пюре картофельное 1/145/5	150	14-00	165	3/ 7/ 23	128
	Фрукты свежие 1/100	100	21-00	47	0/ 0/ 10	338
	Компот из сухофруктов 1/200	200	9-00	83	1/ 0/ 21	349
	Хлеб ржаной 1/30	30	3-00	52	2/ 0/ 10	-
Итого:		85-00	538	20/ 21/ 66		
День 4						
Завтрак №4	Запеканка из творога с молоком сгущенным 1/130/20	150	53-00	355	26/ 17/ 25	223
	Какао на молоке 1/200	200	13-00	88	3/ 4/ 10	959
	Фрукты свежие 1/100	100	21-00	47	0/ 0/ 10	338
	Сухари с изюмом 3/13	40	10-00	134	6/ 0/ 28	-
	Хлеб пшеничный 1/26	26	3-00	61	2/ 0/ 13	-
Итого:		100-00	686	38/ 22/ 85		
День 5						
Завтрак №5	Фрикадельки рыбные запеченные с соусом 1/90/30	120	45-00	145	13/ 5/ 12	240
	Макаронь отварные 1/75	75	7-00	107	3/ 2/ 19	202
	Рагу из овощей 1/75	75	9-00	74	1/ 4/ 8	143
	Чай с сахаром 1/200	200	3-00	22	0/ 0/ 5	375
	Сок фруктовый 1/200	200	18-00	84	1/ 0/ 20	-
	Хлеб ржаной 1/30	30	3-00	52	2/ 0/ 10	-
Итого:		85-00	484	20/ 12/ 73		