

Согласовано

Утверждаю  
Директор ООО "ИСП "ПАХОМОВ"

Пахомова А.И.

25-29 октября

## МЕНЮ ЗАВТРАКОВ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ

Наименование блюда	Выход блюда	Цена	Пищевая ценность		№ рецепт.	
			Ккал	Б/Ж/У		
<b>День 1</b>						
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	-
	<b>Итого:</b>		<b>59-00</b>	<b>612</b>	<b>17/ 15/ 101</b>	<b>-</b>
<b>День 2</b>						
Завтрак №2	Салат из свежих помидор и огурцов с маслом 1/60	60	12-00	55	0/ 5/ 2	24
	Котлета "Особая" запеченая 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	-
<b>Итого:</b>		<b>73-00</b>	<b>646</b>	<b>20/ 34/ 57</b>		
<b>День 3</b>						
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	-
<b>Итого:</b>		<b>85-00</b>	<b>538</b>	<b>20/ 21/ 66</b>		
<b>День 4</b>						
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	-
<b>Итого:</b>		<b>100-00</b>	<b>686</b>	<b>38/ 22/ 85</b>		
<b>День 5</b>						
Завтрак №5	Фрикадельки рыбные запеченные с соусом 1/90/30	120	45-00	145	13/ 5/ 12	240
	Макаронны 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	-
<b>Итого:</b>		<b>85-00</b>	<b>484</b>	<b>20/ 12/ 73</b>		

Согласовано

*Тимова*

18.10.2021


 Утверждаю  
 Директор ООО "ИСП "ПАХОМОВ"

Пахомова А.И.

18-22 октября

## МЕНЮ ЗАВТРАКОВ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ

	Наименование блюда	Выход блюда	Цена	Пищевая ценность		№ рецепт.
				Ккал	Б/Ж/У	
<b>День 6</b>						
Завтрак №6	Каша рисовая молочная с изюмом 1/190/10	200	20-00	278	5/ 11/ 40	177
	Йогурт фруктовый 1/190	190	18-00	171	8/ 3/ 27	-
	Сок фруктовый 1/200	200	18-00	84	1/ 0/ 20	-
	Мучнос кондитерское изделие	25	10-30	104	2/ 3/ 19	-
	Хлеб пшеничный 1/26	26	3-00	61	2/ 0/ 13	-
<b>Итого:</b>			<b>69-30</b>	<b>699</b>	<b>18/ 16/ 119</b>	
<b>День 7</b>						
Завтрак №7	Салат из свежих помидор с маслом 1/60	60	12-00	56	0/ 5/ 2	23
	Гуляш венгерский 1/45/45	90	36-00	252	9/ 19/ 6	260
	Пюре картофельное 1/145/5	150	14-00	165	3/ 7/ 23	128
	Чай с сахаром 1/200	200	3-00	22	0/ 0/ 5	375
	Хлеб ржаной 1/30	30	3-00	52	2/ 0/ 10	-
<b>Итого:</b>			<b>68-00</b>	<b>547</b>	<b>15/ 31/ 46</b>	
<b>День 8</b>						
Завтрак №8	Омлет с сыром и помидорами 1/150	150	38-00	246	15/ 19/ 4	210
	Кофейный напиток с молоком 1/200	200	13-00	138	6/ 6/ 15	379
	Фрукты свежие 1/100	100	21-00	43	1/ 0/ 8	338
	Плюшка ванильная с маком 1/50	50	8-00	138	4/ 3/ 25	422
	Хлеб пшеничный 1/26	26	3-00	61	2/ 0/ 13	-
<b>Итого:</b>			<b>83-00</b>	<b>626</b>	<b>28/ 28/ 65</b>	
<b>День 9</b>						
Завтрак №9	Котлета рыбная запеченная с сыром 1/90/10	100	45-00	191	15/ 8/ 15	235
	Капуста тушеная 1/75	75	9-00	60	2/ 3/ 7	336
	Рис отварной 1/75	75	6-00	107	2/ 2/ 20	171
	Фрукты свежие 1/100	100	21-00	94	1/ 1/ 20	338
	Чай с сахаром 1/200	200	3-00	22	0/ 0/ 5	375
	Хлеб ржаной 1/30	30	3-00	52	2/ 0/ 10	-
<b>Итого:</b>			<b>87-00</b>	<b>525</b>	<b>22/ 14/ 76</b>	
<b>День 10</b>						
Завтрак №10	Салат из свежих огурцов с маслом 1/60	60	12-00	53	1/ 5/ 1	20
	Тефтели из печени, запеченные с соусом 1/90/30	120	43-00	253	16/ 14/ 17	284
	Пюре картофельное 1/145/5	150	14-00	165	3/ 7/ 23	128
	Кисель из клубники 1/200	200	9-00	56	0/ 0/ 13	351
	Сухари с изюмом 3/13	40	10-00	134	6/ 0/ 28	-
	Хлеб ржаной 1/30	30	3-00	52	2/ 0/ 10	-
<b>Итого:</b>			<b>91-00</b>	<b>713</b>	<b>28/ 26/ 92</b>	

Согласовано

*И.С. директор*  
*Помещено №5*

Утверждаю  
Директор ООО "ИСП "ПАХОМОВ"  
Пахомова А.И.

11-15 октября

**МЕНЮ ЗАВТРАКОВ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ**

№	Наименование блюда	Выход блюда	Цена	Пищевая ценность		№ рецепт.
				Ккал	Б/Ж/У	
<b>День 1</b>						
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	-
	<b>Итого:</b>		<b>59-00</b>	<b>612</b>	<b>17/ 15/ 101</b>	<b>-</b>
<b>День 2</b>						
Завтрак №2	Салат из свежих помидор и огурцов с маслом 1/60	60	12-00	55	0/ 5/ 2	24
	Котлета "Особая" запеченая 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	-
	<b>Итого:</b>		<b>73-00</b>	<b>646</b>	<b>20/ 34/ 57</b>	
<b>День 3</b>						
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	-
	<b>Итого:</b>		<b>85-00</b>	<b>538</b>	<b>20/ 21/ 66</b>	
<b>День 4</b>						
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	-
	<b>Итого:</b>		<b>100-00</b>	<b>686</b>	<b>38/ 22/ 85</b>	
<b>День 5</b>						
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	-
<b>Итого:</b>		<b>85-00</b>	<b>484</b>	<b>20/ 12/ 73</b>		