

Утверждаю:



Утверждаю:
Индивидуальный предприниматель



**Примерное меню завтраков
для обучающихся 5-11 классов
в общеобразовательных организациях
Вологодского муниципального района**

№ рецеп.	Наименование блюда	масса	пищ вещ (г)			Эн. цен.	витами(н) (мг)			Минер вещ (мг)			
Понедельник													
				Завтрак									
301	Птица(индейка) запеченная	100/50	18,37	18,23	4,4	271,25	0,02	0,01	31,25	36,13	154,63	18,25	1,14
317	Макароны отварные	180	7,35	6,01	56,47	268,6	0,16	0,03	28	6,48	49,56	28,16	1,47
392	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	44,45	0	0,03	0	10	2,5	1,36	0,3
	Хлеб	60	3,96	0,72	20,04	104	0,11	0	0	21	94,8	28,2	2,34
	Итого		29,74	24,98	90,9	688,3	0,29	0,07	59,25	73,61	301,49	75,97	5,25
				Завтрак									
Вторник													
255	Шницель рыбный	100	10,47	3,02	11,18	240,3	0,08	0,27	4,44	21,33	137,33	24,3	0,7
321	Пюре картофельное	200	4,08	6,4	118,35	263,33	0,18	24,21	34	49,31	115,47	37	1,33
	Огурец свежий	100	0,66	0	2,67	15	2	11	1	2,33	5,33	3,67	3,33
321	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,77	113	0,05	4	0	31,82	15,4	6	1,25
	Хлеб	60	3,96	0,72	20,04	104	0,11	0	0	21	94,8	28,2	2,34
	Итого		19,61	10,16	180,01	735,63	2,42	39,48	39,44	125,79	368,33	99,17	8,95
				Завтрак									
Среда													
304	Плов из птицы	250	148,78	22,65	41,04	557,75	0,3	1,16	73,6	46,35	240,93	53,82	2,33
	Помидор свежий	100	0,66	0	2,67	15	2	11	1	2,33	5,33	3,67	2
372	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	23,88	97,6	0,01	1,72	0	14,48	4,4	3,6	0,94
	Хлеб	60	3,96	0,72	20,04	104	0,11	0	0	21	94,8	28,2	2,34
	Итого		153,56	23,53	87,63	774,35	2,42	13,88	74,6	84,16	345,46	89,29	7,61
				Завтрак									
Четверг													
282	Биточек мясной с соусом	100/30	14,87	11,23	14,95	297,5	0,07	0	25	17,65	144,59	29	1,49
313	Греча отварная	180	15,48	10,98	69,52	438,76	0,36	0	37,8	26,67	367,06	244,5	8,2
375	Напиток клюквенный	200	0,3	0	25,4	140	0,03	5	0	17	18	10	0,7
	Хлеб	60	3,96	0,72	20,04	104	0,11	0	0	21	94,8	28,2	2,34
	Итого		34,61	22,93	129,91	980,26	0,57	5	62,8	82,32	624,45	311,7	12,73
				Завтрак									
Пятница													
301	Гуляш из птицы	120	27,12	20,4	0	342,45	0,48	0	48	39,6	187,2	22,8	1,92
317	Макароны отварные	180	7,35	6,01	56,47	268,6	0,16	0,03	28	6,48	49,56	28,16	1,47
393	Чай "Витаминный" с лимоном	200	0,12	0,02	10,2	45,5	0	2,83	0	12,8	4	2,2	0,32
	Хлеб	60	3,96	0,72	20,04	104	0,11	0	0	21	94,8	28,2	2,34
	Итого		38,55	27,15	86,71	760,55	0,75	2,86	76	79,88	335,56	81,36	6,05
				Завтрак									
Понедельник													
168	Каша пшеничная молочная с маслом	255	6,75	6,28	38,75	364,14	0,17	0	23,81	18,45	137,98	48,45	1,59
483	Булочка "Творожная"	100	9,55	21,53	12,49	476,6	0	0,1	0	14,5	80,5	10	0,85
392	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	44,45	0	0,03	0	10	2,5	1,36	0,3
	Фрукт	1 шт	2,7	0,9	37,8	172,8	0	17,4	6	10	44	54	0,6
	Итого		19,06	28,73	99,03	1057,99	0,17	17,53	29,81	52,95	264,98	113,81	3,34
				Завтрак									
Вторник													
306	Котлета рубленая из индейки, запеченная с соусом молочным	100	11,23	15,85	9,45	242,19	0,05	0,35	74,4	108,18	228,56	75,12	5,14
315	Рис отварной	180	5,95	9,66	51,35	272,26	1,31	2,14	46,8	20,66	113,51	40,91	1,09
	Огурец свежий	100	0,66	0	2,67	15	2	11	1	2,33	5,33	3,67	3,33
372	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	23,88	97,6	0,01	1,72	0	14,48	4,4	3,6	0,94
	Хлеб	60	3,96	0,72	20,04	104	0,11	0	0	21	94,8	28,2	2,34
	Итого		10,73	10,54	97,94	488,86	3,43	14,86	47,8	58,47	218,04	76,38	7,7

	Среда			Завтрак									
300	Кура отварная с соусом	100/50	18,08	13,6	0	488,4	0,32	0	32	26,4	124,8	15,2	1,28
313	Греча отварная	180	15,48	10,98	69,52	438,76	0,36	0	37,8	26,67	367,06	244,5	8,2
375	Напиток клюквенный	200	0,3	0	25,4	140	0,03	5	0	17	18	10	0,7
	Хлеб	60	3,96	0,72	20,04	104	0,11	0	0	21	94,8	28,2	2,34
	Итого		37,82	25,3	114,96	1171,16	0,82	5	69,8	91,07	604,66	297,9	12,52
	Четверг			Завтрак									
282	Шницель мясной	100	14,87	11,23	14,95	297,5	0,07	0	25	17,65	144,59	29	1,49
321	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,52	237	0,17	21,79	30,6	44,37	103,92	33,3	1,2
	Огурец свежий	100	0,66	0	2,67	15	2	11	1	2,33	5,33	3,67	3,33
321	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,77	113	0,05	4	0	31,82	15,4	6	1,25
	Хлеб	60	3,96	0,72	20,04	104	0,11	0	0	21	94,8	28,2	2,34
	Итого		23,6	17,73	89,95	766,5	2,4	36,79	56,6	117,17	364,04	100,17	9,61
	Пятница			Завтрак									
282	Биточек куриный	100	45,7	13,7	13,82	295,39	0,05	0	0	14,67	86,67	18,67	1,87
317	Макароны отварные	180	7,35	6,01	56,47	268,6	0,16	0,03	28	6,48	49,56	28,16	1,47
393	Чай "Витаминный" с лимоном	200	0,12	0,02	10,2	45,5	0	2,83	0	12,8	4	2,2	0,32
	Хлеб	60	3,96	0,72	20,04	104	0,11	0	0	21	94,8	28,2	2,34
	Итого		57,13	20,45	100,53	713,49	0,32	2,86	28	54,95	235,03	77,23	6