



Меню завтраков для учащихся 5-11 классов. Для БОУ

№ _____

№ _____

1 вариант

на период 04.09.23 - 16.09.23

Тип меню: П/Ф М

	7981	Цена	Номер по сборнику рецептов	Выход основной	Белки	Жиры	Углеводы	Эн.ценность
Понедельник 04.09.23								
Завтрак								
1	Сыр п/твердых сортов порционный	13.70 р.	54-1з-2020	17	4.556	4.641	0.000	61.370
2	Каша рисовая на молоке с маслом(жидкая)	38.60 р.	548/2/1998.	200	6.087	12.368	32.895	267.861
3	Хлеб пшеничный	3.27 р.	ТПП	58	4.438	0.526	29.025	131.984
4	Чай с лимоном, с сахаром	3.26 р.	54/3гн/2020	200	0.263	0.000	7.265	31.828
5	Фрукт свежий: Яблоко	22.71 р.	ТПП	150	0.600	0.000	16.950	69.000
6	Пряник в индивидуальной.упаковке	8.46 р.	ТПП	30	1.881	1.485	24.651	118.470
	Итого за Завтрак:	90.00 р.		655	17.825	19.02	110.786	680.513
	Итого за день:	90.00 р.		655	17.825	19.02	110.786	680.513
Вторник 05.09.23								
Завтрак								
1	Помидор свежий порционный	4.78 р.	25/635/1998.	46	0.270	0.000	1.305	6.300
2	Котлета из говядины(в) запеченая с соусом сметанным*	57.99 р.	ТПП/1044/3/1998	120	15.465	14.314	16.232	255.752
3	Макаронные изделия отварные с маслом	16.08 р.	940/2/1998.	210	10.926	8.532	69.643	399.368
4	Хлеб пшеничный	2.97 р.	ТПП	53	4.036	0.478	26.391	120.006
5	Чай с клюквой с сахаром	8.18 р.	54-13гн-2020	200	0.260	0.000	10.625	44.778
	Итого за Завтрак:	90.00 р.		628	30.957	23.324	124.196	826.204
	Итого за день:	90.00 р.		628	30.957	23.324	124.196	826.204
Среда 06.09.23								
Завтрак								
1	Запеканка творожная(п/ф)	54.21 р.	ТТК	160	29.564	10.658	23.883	314.790
2	Молоко сгущенное*	8.50 р.	1087/98.	25	1.800	2.125	14.000	82.000
3	Хлеб пшеничный	3.04 р.	ТПП	54	4.119	0.488	26.937	122.492
4	Чай с сахаром	1.54 р.	54-2гн-2020	200	0.200	0.000	7.055	29.448
5	Фрукт свежий: Яблоко	22.71 р.	ТПП	150	0.600	0.000	16.950	69.000
	Итого за Завтрак:	90.00 р.		589	36.283	13.271	88.825	617.73
	Итого за день:	90.00 р.		589	36.283	13.271	88.825	617.73
Четверг 07.09.23								
Завтрак								
1	Икра кабачковая порционная	3.67 р.	ТПП	20	0.400	1.800	1.720	24.400
2	Котлета куриная(в) запеченая с соусом сметанным*	44.51 р.	ТПП/1044/3/1998	120	13.835	14.384	12.892	236.502
3	Картофельное пюре на молоке с маслом	16.89 р.	946/2/1998.	185	3.788	4.595	31.461	175.227
4	Хлеб пшеничный	1.67 р.	ТПП	29	2.272	0.269	14.860	67.574
5	Чай с лимоном, с сахаром	3.26 р.	54/3гн/2020	200	0.263	0.000	7.265	31.828
6	Корж молочный в индивидуальной упаковке	20.00 р.	ТПП	45	3.450	6.150	32.600	229.000
	Итого за Завтрак:	90.00 р.		599	24.008	27.198	100.798	764.531
	Итого за день:	90.00 р.		599	24.008	27.198	100.798	764.531
Пятница 08.09.23								
Завтрак								
1	Огурец свежий порционный	3.58 р.	25/634/1998.	35	0.245	0.000	0.630	3.500
2	Плов с курицей(филе курицы)*	50.86 р.	893/2/1998.	200	17.274	8.311	43.038	315.761
3	Хлеб пшеничный	3.16 р.	ТПП	56	4.286	0.508	28.031	127.464
4	Чай с черной смородиной с сахаром	7.27 р.	54-13гн-2020	200	0.320	0.000	11.009	46.218
5	Йогурт фасованный	25.13 р.	ТПП	95	2.700	1.200	18.000	94.000
	Итого за Завтрак:	90.00 р.		586	24.825	10.019	100.708	586.943
	Итого за день:	90.00 р.		586	24.825	10.019	100.708	586.943
Суббота 09.09.23								
Завтрак								
1	Сыр п/твердых сортов порционный	9.01 р.	28/1998	11	2.948	3.003	0.000	39.710
2	Каша вязкая молочная пшеничная	27.03 р.	54-13к	200	11.154	10.450	43.212	303.060
3	Фрукт свежий: Апельсин	50.00 р.	ТПП	200	1.800	0.000	16.800	76.000
4	Хлеб пшеничный	2.42 р.	ТПП	43	3.283	0.389	21.470	97.632
5	Чай с сахаром	1.54 р.	54-2гн-2020	200	0.200	0.000	7.055	29.448
	Итого за Завтрак:	90.00 р.		654	19.385	13.842	88.537	545.85
	Итого за день:	90.00 р.		654	19.385	13.842	88.537	545.85

Понедельник 11.09.23								
Завтрак								
1	Сыр п/твердых сортов порционный	15.56 р.	28/1998	19	5.092	5.187	0.000	68.590
2	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" на молоке(жидкая)	21.43 р.	548/1/1998.	200	6.245	8.255	31.235	219.755
3	Хлеб пшеничный	3.03 р.	ТПП	54	4.112	0.487	26.888	122.266
4	Чай с ежевикой с сахаром	7.27 р.	54-13гн-2020	200	0.320	0.000	11.009	46.218
5	Корж молочный в индивидуальной упаковке	20.00 р.	ТПП	45	3.450	6.150	32.600	229.000
6	Фрукт свежий: Яблоко	22.71 р.	ТПП	150	0.600	0.000	16.950	69.000
Итого за Завтрак:		90.00 р.		668	19.819	20.079	118.682	754.829
Итого за день:		90.00 р.		668	19.819	20.079	118.682	754.829
Вторник 12.09.23								
Завтрак								
1	Сыр п/твердых сортов порционный	13.70 р.	54-1з-2020	17	4.556	4.641	0.000	61.370
2	Омлет натуральный на молоке	48.17 р.	54-1о-2020	160	13.797	22.452	2.751	268.355
3	Хлеб пшеничный	3.88 р.	ТПП	69	5.267	0.624	34.442	156.618
4	Чай с сахаром	1.54 р.	54-2гн-2020	200	0.200	0.000	7.055	29.448
5	Фрукт свежий: Яблоко	22.71 р.	ТПП	150	0.600	0.000	16.950	69.000
Итого за Завтрак:		90.00 р.		596	24.42	27.717	61.198	584.791
Итого за день:		90.00 р.		596	24.42	27.717	61.198	584.791
Среда 13.09.23								
Завтрак								
1	Запеканка творожная(п/ф)	54.21 р.	ТТК	160	29.564	10.658	23.883	314.790
2	Молоко сгущенное*	8.50 р.	1087/98.	25	1.800	2.125	14.000	82.000
3	Фрукт свежий: Яблоко	22.71 р.	ТПП	150	0.600	0.000	16.950	69.000
4	Хлеб пшеничный	3.04 р.	ТПП	54	4.119	0.488	26.937	122.492
5	Чай с сахаром	1.54 р.	54-2гн-2020	200	0.200	0.000	7.055	29.448
Итого за Завтрак:		90.00 р.		589	36.283	13.271	88.825	617.73
Итого за день:		90.00 р.		589	36.283	13.271	88.825	617.73
Четверг 14.09.23								
Завтрак								
1	Огурец свежий порционный	4.10 р.	25/634/1998	40	0.280	0.000	0.720	4.000
2	Тефтели(биточки) "натуральные"(в) тушеные в сметанном соусе с томатом	41.08 р.	ТПП/1045/3/1998	105	9.459	8.808	8.229	150.097
3	Макаронны отварные с сыром, с маслом	17.21 р.	206/2/2011	185	9.467	7.334	42.013	272.978
4	Хлеб пшеничный	1.64 р.	ТПП	29	2.227	0.264	14.562	66.218
5	Чай с лимоном, с сахаром	3.26 р.	54/3гн/2020	200	0.263	0.000	7.265	31.828
6	Фрукт свежий: Яблоко	22.71 р.	ТПП	150	0.600	0.000	16.950	69.000
Итого за Завтрак:		90.00 р.		709	22.296	16.406	89.739	594.127
Итого за день:		90.00 р.		709	22.296	16.406	89.739	594.127
Пятница 15.09.23								
Завтрак								
1	Сыр п/твердых сортов порционный	13.11 р.	28/1998	16	4.240	4.319	0.000	57.114
2	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" на молоке(жидкая)	21.43 р.	548/1/1998.	200	6.245	8.255	31.235	219.755
3	Йогурт фасованный	25.10 р.	ТПП	95	2.700	1.200	18.000	94.000
4	Хлеб пшеничный	2.15 р.	ТПП	38	2.918	0.346	19.085	86.784
5	Чай с клюквой с сахаром	6.18 р.	54-13гн-2020	200	0.260	0.000	10.625	44.778
6	Корж молочный в индивидуальной упаковке	20.00 р.	ТПП	45	3.450	6.150	32.600	229.000
Итого за Завтрак:		90.00 р.		594	19.813	20.27	111.545	731.431
Итого за день:		90.00 р.		594	19.813	20.27	111.545	731.431
Суббота 16.09.23								
Завтрак								
1	Помидор свежий порционный	2.65 р.	25/635/1998.	25	0.150	0.000	0.725	3.500
2	Котлета куриная(в) запеченая с соусом сметанным*	47.27 р.	ТПП/1044/3/1998	140	14.145	16.128	14.114	258.422
3	Картофельное пюре на молоке с маслом	15.59 р.	946/2/1998.	135	3.788	4.595	31.461	175.227
4	Хлеб пшеничный	1.64 р.	ТПП	29	2.227	0.264	14.562	66.218
5	Чай с сахаром	1.54 р.	54-2гн-2020	200	0.200	0.000	7.055	29.448
6	Печенье апельсиновое в индивидуальной упаковке	14.00 р.	ТПП	38	2.170	9.415	19.880	173.600
Итого за Завтрак:		90.00 р.		614	22.68	30.402	87.797	706.415
Итого за день:		90.00 р.		614	22.68	30.402	87.797	706.415
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		1080.00 р.		7481	298.594	234.819	1171.636	8011.088
ИТОГО ЗА ПЕРИОД:		1080.00 р.		7481	298.594	234.819	1171.636	8011.088
СРЕДНЕЕ ЗА ПЕРИОД:		90.00 р.		623.42	24.88	19.57	97.64	667.59
СООТНОШЕНИЕ:				1		0.787	3.924	

Примечание:

Директор _____

Зав. произв. _____

Калькулятор _____