

Согласовано:

Директор МБОУ «Комьянская школа»

Т.А.Кузнецова



Утверждаю:

Директор ООО «Общепит плюс»

С.В.Бунина



Меню завтраков для обучающихся 1-4 классов

общеобразовательных учреждений

Грязовецкого муниципального округа

2024-2025г.

Примерное 10-дневное меню завтраков для обучающихся 1-4 классов

97 руб.

Номер	День/ Вид Приёма Ингредиент	Вес блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	кКал
	Понедельник					
	Завтрак					
182	Каша рисовая	200	6	5,8	29,2	291
376	Чай сладкий	215	0,2	0	5,9	40
7	Сыр порционный	10	4	5	0	36
1	Бутерброд с маслом сливочным	40	4	5	21	135,9
гост	Сок фруктовый 0,2	200	1	1	11	45
	Итого:	665	15,2	16,8	67,1	547,9
	Вторник					
	Завтрак					
302	Греча отварная	150	3	6	16	231,86
280	Фрикадельки по - калининградски 70/20	90	9,26	9,49	11,13	152
382	Какао напиток на молоке	220	3,78	0,67	26	170,7
гост	Хлеб из муки пшеничной	40	3,8	0,96	28	113,6
	Итого:	500	19,84	17,12	81,13	668,16
	Среда					
	Завтрак					
210	Омлет	200	7,61	13,05	11,16	308,86
тк	Огурец свежий	60	0,48	0,06	1,02	7,8
376	Чай сладкий	215	0,2	0	5,9	40
гост	Хлеб из муки пшеничной	40	3,8	0,96	28	113,6
	Итого:	515	12,09	14,07	46,08	470,26
	Четверг					
	Завтрак					
203	Вермишель отварная	150	3,1	2,4	10,13	201,9
тк	Котлета мясная с соусом 70/30	100	10,32	13,47	29,15	298,16
377	Чай сладкий с лимоном	222	0,2	0	12,7	37
гост	Хлеб из муки пшеничной	40	3,08	0,96	28	113,6
	Итого:	512	17	17	80	651
	Пятница					
	Завтрак					
182	Каша овсяная	200	6,4	8,2	18,4	260
тк	Выпечка	100	5	9	25	343,6
377	Чай сладкий с яблоком	225	0,6	0	11,2	35
гост	Хлеб из муки пшеничной	40	3,08	0,96	28	113,6
	Итого:	565	15,08	18,16	82,6	752,2
	Понедельник					
	Завтрак					
182	Каша пшенная	200	8,28	11,68	18,4	326,15
338	Фрукт	100	3,8	3,2	10	138
377	Чай сладкий с лимоном	222	0,2	0	12,7	37
гост	Хлеб из муки пшеничной	40	3,08	0,96	28	113,6

	Итого:	562	15,36	15,84	69,1	614,75
	Вторник					
	Завтрак					
204	Макароны с сыром 130/20	150	10,1	11,94	25,5	259,8
338	Фрукт	100	3,8	3,2	10	138
377	Чай сладкий с лимоном	222	0,2	0	12,7	37
тк	Салат Мозайка	60	0,9	2,77	8,07	37,64
	Итого:	532	15	17,91	56,27	472,44
	Среда					
	Завтрак					
182	Каша "Дружба	200	7,1	11,2	35,3	281,4
338	Фрукт	100	3,8	3,2	10	38
379	Кофейный напиток	200	5	4	15	125,11
гост	Хлеб из муки пшеничной	40	3,08	0,96	28	113,6
	Итого:	540	18,98	19,36	88,3	558,11
	Четверг					
	Завтрак					
224	Запеканка творожно-яблочная с джемом 150/50	200	13	13,85	29,18	441,53
гост	Кондитерское изделие	40	2	2,8	12,2	78
377	Чай сладкий с яблоком	225	0,6	0	11,2	35
гост	Хлеб из муки пшеничной	40	3,08	0,96	28	113,6
	Итого:	505	18,68	17,61	80,58	668,13
	Пятница					
	Завтрак					
304	Рис отварной	150	3,67	5,42	16,67	210,11
260	Гуляш из мяса вареного	100	10,4	11,18	13,96	189,76
376	Чай сладкий	215	0,2	0	10,9	40
гост	Хлеб из муки пшеничной	40	3,08	0,96	28	113,6
	Итого:	505	17,35	17,56	69,53	553,47

--	--	--	--	--