



Согласовано:

Директор образовательного учреждения

Для документов

С. И. Гусова

2024г.

Утверждаю: Директор ООО «Милланд-М»

[Signature], *Куров А.А.*

« 29 » 2024 г.



Примерное 20-ти дневное меню завтраков
для обучающихся 1-4 классов
Возрастная группа 7-11 лет

Исполнитель: Главный технолог ООО «Милланд-М»

8 (3846) 63-14-40, 63-13-40

С. И. Гусова

МЕНЮ 1-я неделя

Завтрак "Школьника"

№п	наименование блюда	выход, г. 7- 11 лет	Б/Ж/У/Э.Ц.
Понедельник			
1	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200/5	6,31/7,15/31,59/215,25
2	Блинчики со сгущенным молоком (2 шт)/ Оладьи с джемом (3 шт)	80/10	4,92/8,8/31,75/233,11
		70/15	4,01/14,35/26,72/252,91
3	Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8
4	Батон пшеничный	30	2,25/0,87/14,94/78,6
	Итого:	525/520	
Вторник			
1	Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17	1,7/4,42/0,85/49,98
2	Курица запеченная /Чахохбили	90	22,4/15,3/0,54/229,77
		150	20,25/15,57/2,34/230,13
3	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,2/5,1/33,9/210,3
4	Кисель витаминизированный плодово-ягодный	200	0/0/19,8/81,6
5	Хлеб пшеничный витаминный/ржаной	30/20	2,28/0,24/14,76/70,5/
			1,32/0,24/8,04/39,6
	Итого:	507	
Среда			
1	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5
2	Запеканка творожная "Зебра" со сгущенным молоком/Вареники с творогом	150	20,68/9,07/30,54/287,68
		200/10	21,85/9,82/39,1/336,5
3	Батон пшеничный	30	2,25/0,87/14,94/78,6
4	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2/0/11/45,6
	Итого:	535/585	
Четверг			
1	Икра овощная/Маринад из свеклы	60	1,2/5,4/5,16/73,2
			1,29/4,27/6,97/72,75
2	Котлета (мясо, птица)/Биточек (мясо, птица)	90	18,49/18,54/3,59/256
		150	16,56/14,22/11,7/240,93
3	Картофельное пюре/картофель в молоке или Жаркое с мясом	240	3,3/7,8/22,35/173,1
		200	15,67/24,4/24,59/382,65
4	Компот из сухофруктов	200	0,4/0/27/110
5	Хлеб пшеничный витаминный/ржаной	30/20	2,28/0,24/14,76/70,5
			1,32/0,24/8,04/39,6
	Итого:	550	
Пятница			
1	Огурцы порционные	60	0,48/0,6/1,56/8,4
2	Филе птицы тушеное в томатном соусе/Чахохбили	90	14,84/12,69/4,46/191,87
		150	20,25/15,57/2,34/230,13
3	Макароны отварные с маслом	150	6,45/4,05/40,2/223,65
4	Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8
5	Хлеб пшеничный витаминный/ржаной	20/20	1,32/0,24/8,04/39,6
	Итого:	510	

МЕНЮ 2-я неделя

Завтрак "Школьника"

№п	наименование блюда	выход, г. 7-11 лет	Б/Ж/У/Э.Ц.
Понедельник			
1	Каша пшеничная молочная с маслом	200/5	5,0/9,05/47,4/291,2
2	Масло порциями	15	0,6/0,6/15,4/72
3	Сыр порциями	20	3,66/3,54/0/46,5
4	Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8
5	Батон пшеничный	40	3/1,16/19,92/104,8
6	Хлеб ржаной	20	1,32/0,24/8,04/39,6
	Итого:	500	
Вторник			
1	Горошек консервированный/кукуруза консервированная	60	1,86/0,12/4,26/24,6 0,4/0/11,3/46
2	Курица запеченная с соусом и зеленью/ Биточек из птицы	90	24,03/19,83/1,61/279,17 16,56/14,22/11,7/240,93
3	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,2/5,1/33,9/210,3
4	Кисель витаминизированный плодово-ягодный	200	0/0/19,8/81,6
5	Хлеб пшеничный витаминный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47 1,32/0,24/8,04/39,6
	Итого:	540	
Среда			
1	Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17	1,7/4,42/0,85/49,98
2	Филе минтая, тушеное с овощами	90	12,42/2,88/4,59/93,51
3	Картофельное пюре/картофель в молоке	150	3,3/7,8/22,35/173,1
4	Компот из сухофруктов	200	0,4/0/27/110 1,31/0,24/15,47/84
5	Хлеб пшеничный витаминный/ржаной	35/20	1,14/0,22/7,44/36,26
	Итого:	512	
Четверг			
1	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5
2	Омлет натуральный	150	15,6/16,35/2,7/220,2
3	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2/0/11/45,6
4	Бутерброд (батон,сыр)	35 (20/15)	4,98/5,01/9,96/107
5	Хлеб ржаной	20	1,32/0,24/8,04/39,6
	Итого:	555	
Пятница			
1	Огурцы порционные	60	0,48/0,6/1,56/8,4
2	Гуляш по-Венгерски/Котлета мясная	90	15,21/14,04/8,91/222,75
3	Рис отварной с маслом	150	3,3/4,95/32,25/182,45
4	Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8
5	Хлеб пшеничный витаминный/ржаной	30/20	1,13/0,21/13,26/72 1,14/0,22/7,44/36,26
	Итого:	550	

Завтрак "Школьника"

№п	наименование блюда	выход, г. 11 лет	7- Б/Ж/У/Э.Ц.
Понедельник			
1	Каша овсяная молочная с маслом сливочным	200/5	8,2/8,73/29,68/230,33
2	Блинчики со сгущенным молоком (2 шт)/ Оладьи с джемом (3 шт)	80/10	4,92/8,8/31,75/233,11
		70/15	4,01/14,35/26,72/252,91
3	Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8
4	Батон пшеничный	30	2,25/0,87/14,94/78,6
	Итого:	525/520	
Вторник			
1	Маринад из свеклы/маринад из моркови	60	1,29/4,27/6,97/72,75
2	Мясо тушеное	90	18/16,5/2,89/232,8
3	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,2/5,1/33,9/210,3
4	Напиток витаминизированный плодово-ягодный	200	0/0/19,8/81,6
5	Хлеб пшеничный витаминный/ржаной		2,28/0,24/14,76/70,5
		30/20	1,32/0,24/8,04/39,6
	Итого:	550	
Среда			
1	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5
2	Вареники с творогом с маслом сливочным/Запеканка из творога с ягодным соусом	200/10	21,85/9,82/39,1/336,5
		150	22,95/10,05/32,59/314,86
3	Чай с молоком	200	1,52/1,35/13,27/81
4	Батон пшеничный	30	2,25/0,87/14,94/78,6
	Итого:	590/530	
Четверг			
1	Огурцы порционные	60	0,48/0,6/1,56/8,4
2	Филе птицы в кисло-сладком соусе/Биточек (мясо, птица)		13,94/16,18/5,21/224,21
		90	16,56/14,22/11,7/240,93
3	Макароны отварные с маслом	150	6,45/4,05/40,2/223,65
4	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2/0/11/45,6
5	Хлеб пшеничный витаминный/ржаной		2,28/0,24/14,76/70,5
		30/20	1,32/0,24/8,04/39,6
	Итого:	507	
Пятница			
1	Жаркое с мясом	250	16,32/25,41/25,61/398,59
2	Компот из сухофруктов	200	0,4/0/27/110
3	Хлеб пшеничный витаминный/ржаной		2,28/0,24/14,76/70,5
		30/20	1,32/0,24/8,04/39,6
	Итого:	500	

МЕНЮ 4-я неделя

Завтрак "Школьника"

№п	наименование блюда	выход, г. 7-11 лет	Б/Ж/У/Э.Ц.
Понедельник			
1	Каша манная молочная с маслом сливочным	200/5	3,3/8,6/23,2/183,4
2	Масло порциями	15	0,6/0,6/15,4/72
3	Сыр порциями	20	3,66/3,54/0/46,5
4	Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8
5	Батон пшеничный	40	3/1,16/19,92/104,8
	Итого:	500	
Вторник			
1	Икра овощная/Маринад из свеклы	60	1,2/5,4/5,16/73,2 1,29/4,27/6,97/72,75
2	Гуляш/ Биточек (мясо,птица)	90	16,56/15,75/2,84/219,6 16,56/14,22/11,7/240,93
3	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,2/5,1/33,9/210,3
4	Кисель витаминизированный плодово-ягодный	200	0/0/19,8/81,6
5	Хлеб пшеничный витаминный/ржаной	25/20	1,16/0,11/11,05/60 1,14/0,22/7,44/36,26
	Итого:	545	
Среда			
1	Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17	1,7/4,42/0,85/49,98
2	Филе минтая, тушеное с овощами	90	12,42/2,88/4,59/93,51
3	Картофельное пюре/картофель в молоке	150	3,3/7,8/22,35/173,1
4	Компот из сухофруктов	200	0,4/0/27/110
5	Хлеб пшеничный витаминный/ржаной	30/20	2,28/0,24/14,76/70,5 1,32/0,24/8,04/39,6
	Итого:	507	
Четверг			
1	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5
2	Омлет натуральный	150	15,6/16,35/2,7/220,2
4	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2/0/11/45,6
5	Батон пшеничный	40	3/1,16/19,92/104,8
	Итого:	540	
Пятница			
1	Огурцы порционные	60	0,48/0,6/1,56/8,4
2	Пельмени отварные с маслом	240/10	21,36/27,83/40,32/498,47
3	Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8
4	Хлеб пшеничный витаминный/ржаной	30/20	2,28/0,24/14,76/70,5 1,32/0,24/8,04/39,6
	Итого:	560	