

«Согласовано»



«Утверждено»

Директор ООО «Компания
ПродЭКО»



ПРИМЕРНОЕ

ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

МБОУ «ЛИЦЕЙ №1»

Льготный завтрак

с 09 января 2024 года по 31 мая 2024 года

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
ЗАВТРАКИ для учащихся 5 классов и льготных категорий

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Наименование блюда	Выход, г	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак								
1 неделя, 1 день								
	гор. блюдо	268	Омлет натуральный	130	170	11,2	12,6	2,8
	гор. напиток	457	Чай с сахаром	200	26,8	0,2		6,4
			Батон йодированный.	30	71,2	2,4	0,3	14,7
			ИТОГО	360	268	13,8	12,9	23,9
			Стоимость: 34,53 руб					

1 неделя, 2 день								
	гор. блюдо	232	Каша молочная геркулесовая с маслом сливочным	200	201,6	6,5	8,1	25,6
	гор. напиток	457	Чай с сахаром	200	26,8	0,2		6,4
	закуска	71	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	110	1,2	7,4	7,5
			ИТОГО	440	338	7,9	15,5	39,5
			Стоимость: 34,53 руб					

1 неделя, 3 день								
	гор. блюдо	233	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	200	274,9	8,3	10,1	37,6
	гор. напиток	501	Кофейный напиток с молоком	200	86,0	3,9	2,9	11,2
	закуска		Батон йодированный	30	71,2	2,4	0,3	14,7
			ИТОГО	430	432	14,6	13,3	63,5
			Стоимость: 34,53 руб					

1 неделя, 4 день								
	гор. блюдо	213	Каша молочная гречневая	200	187,3	7,1	5,8	26,7
	гор. напиток	462	Какао с молоком	200	100,4	4,7	3,5	12,5
	закуска		Батон йодированный	30	71,2	2,4	0,3	14,7
			ИТОГО	430	359	14,2	9,6	53,9
			Стоимость: 34,53 руб					

1 неделя, 5 день								
	гор. блюдо	234	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	200	184,5	5,3	5,4	28,7
	гор. напиток	464	Кофейный напиток с молоком	200	86,0	3,9	2,9	11,2
	закуска		Батон йодированный	30	71,2	2,4	0,3	14,7
			ИТОГО	430	342	11,6	8,6	54,6
			Стоимость: 34,53 руб					

1 неделя, 6 день								
	гор. блюдо	141	Суп молочный с гречневой крупой	200	129,9	5,7	4,8	15,9
	гор. напиток	459	Чай с лимоном	200/7	27,9	0,2	0,1	6,6
	закуска		Батон йодированный	30	71,2	2,4	0,3	14,7
			ИТОГО	437	229	8,3	5,2	37,2
			Стоимость: 34,53 руб					

2 неделя, 1 день								
	гор. блюдо	259	Макароны отварные с сыром	150/20/5	235,4	9,0	7,7	32,5
	гор. напиток	457	Чай с сахаром	200	26,8	0,2		6,4
	закуска		Батон йодированный	30	71,2	2,4	0,3	14,7
			ИТОГО	405	333	11,6	8,0	53,6
			Стоимость: 34,53 руб					

2 неделя, 2 день								
	гор. блюдо	234	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	200	184,5	5,3	5,4	28,7
	гор. напиток	464	Кофейный напиток с молоком	200	86,0	3,9	2,9	11,2
	закуска		Батон йодированный	30	71,2	2,4	0,3	14,7
			ИТОГО	430	342	11,6	8,6	54,6
			Стоимость: 34,53 руб					

2 неделя, 3 день								
	гор. блюдо	226	Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	200	191,6	5,2	6,7	27,6
	гор. напиток	460	Чай с молоком и сахаром	200	64,0	1,6	1,3	11,5
	закуска		Батон йодированный	30	71,2	2,4	0,3	14,7
			ИТОГО	430	327	9,2	8,3	53,8
			Стоимость: 34,53 руб					

2 неделя, 4 день								
	гор. блюдо	232	Каша молочная геркулесовая с маслом сливочным	200	201,6	6,5	8,1	25,6
	гор. напиток	462	Какао с молоком	200	100,4	4,7	3,5	12,5
	закуска		Батон йодированный	30	71,2	2,4	0,3	14,7
			ИТОГО	430	373	13,6	11,9	52,8
			Стоимость: 34,53 руб					

2 неделя, 5 день								
	гор. блюдо	213	Каша молочная гречневая	200	187,3	7,1	5,8	26,7
	гор. напиток	464	Кофейный напиток с молоком	200	86,0	3,9	2,9	11,2
	закуска		Батон йодированный	30	71,2	2,4	0,3	14,7
			ИТОГО	430	345	13,4	9,0	52,6
			Стоимость: 34,53 руб					

2 неделя, 6 день								
	гор. блюдо	279	Запеканка из творога	150	301,3	29,7	10,7	21,6
	гор. напиток	457	Чай с сахаром	200	26,8	0,2		6,4
	закуска		Батон йодированный	30	71,2	2,4	0,3	14,7
			ИТОГО	380	399	32,3	11,0	42,7
			Стоимость: 34,53 руб					