

**Примерное двухнедельное меню.**  
**Вторые платные завтраки для учащихся 1-4 классов в МБОУ СОШ №5**  
**стоимость 60 рублей в неделю на сентябрь-декабрь 2017 года**  
**ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ (с 7 лет и старше)**

№ Рецеп.	Наименование блюда	Выход	Калории	Белки	Жиры	Углеводы	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг		
							Ca	Vg	P	Fe	B1	C	A
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>													
	Бутерброд с маслом, сыром	19/5/15	149,64	4,443	10,44	10,01	137,46	11,52	102,52	103,05	0,03	0,11	6,7
628	Чай с сахаром	200	57	0,1	-	15	6,0	0,00	0,00	0,4	0,00	0,00	0,00
	Итого		206,64	4,543	10,44	25,01	143,46	11,52	102,52	103,45	0,03	0,11	6,7
<b>ВТОРНИК</b>													
297	Запеканка творожная со сгущенным молоком	75/20	146,11	8,8	15,15	14,47	125,77	27,3	191,62	0,47	0,05	0,41	0,19
588	Компот из сухофруктов	200	11,68	0,4	-	29,56	6,4	0,00	3,6	0,18	0,01	1,08	0,00
	Итого		203,11	8,9	15,15	29,47	131,77	27,3	191,62	0,87	0,05	0,41	0,19
<b>СРЕДА</b>													
417	Каша рисовая с маслом сливочным	150/5	170	5,0	6,5	24,4	178,82	24,06	137,46	0,35	0,06	0,91	30,6
1017	Кофейный напиток	200	148,2	2,604	2,25	30,48	196,4	20,2	151,1	0,33	0,1	0,96	34,4
	Хлеб пшеничный, I сорт, йодированной солью, витаминизированный	38	89,68	2,926	0,38	18,202	4,96	6,27	16,5	0,38	0,03	-	-
	Итого		407,88	10,53	9,13	73,082	380,18	50,53	305,06	1,06	0,19	1,87	65,0
<b>ЧЕТВЕРГ</b>													
	Бутерброд с яйцом	19/40	76,84	6,663	4,99	9,381	26,96	11,07	16,57	1,36	0,31	-	0,088
Медицина и экология	Кисель	200	95	-	-	24,6	21,96	43,99	119,59	1,73	0,23	31,5	0,15
	Итого		171,84	6,663	4,99	33,981	48,92	55,06	136,16	3,09	0,54	31,5	0,238
<b>ПЯТНИЦА</b>													
417	Каша молочная пшеничная с маслом	150/5	195,88	5,768	6,812	27,522	12,2	23,25	156,05	0,3	0,08	1,09	36,7
628	Чай с сахаром	200	57	0,1	-	15	6,0	0,00	0,00	0,4	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный, I сорт, йодированной солью, витаминизированный	38	89,68	2,926	0,38	18,202	4,96	6,27	16,5	0,38	0,03	-	-
	Итого		297,24	9,094	7,192	75,284	23,56	29,52	176,15	0,86	0,12	2,17	36,7

Блюда готовятся с добавлением масла сливочного, соли йодированной.

Рецепты блюд и кулинарных изделий составлены на основании действующего сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, г. Москва «Экономика» 1982 г.

## ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ (с 7 лет и старше)

№ Рецеп.	Наименование блюда	Выход	Калории	Белки	Жиры	Углеводы	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг		
							Ca	Vg	P	Fe	B1	C	A
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>													
	Бутерброд с маслом, сыром	19/5/15	149,64	4,443	10,44	10,01	137,46	11,52	102,52	103,05	0,03	0,11	6,7
1017	Кофейный напиток	200	148,2	2,604	2,25	30,48	196,4	20,2	151,1	0,33	0,1	0,96	34,4
	Итого		206,64	4,543	10,44	25,01	143,46	11,52	102,52	103,45	0,03	0,11	6,7
<b>ВТОРНИК</b>													
297	Запеканка творожная со сгущенным молоком	75/20	146,11	8,8	15,15	14,47	125,77	27,3	191,62	0,47	0,05	0,41	0,19
628	Чай с сахаром	200	57	0,1	-	15	6,0	0,00	0,00	0,4	0,00	0,00	0,00
	Итого		203,11	8,9	15,15	29,47	131,77	27,3	191,62	0,87	0,05	0,41	0,19
<b>СРЕДА</b>													
417	Каша ячневая с маслом сливочным	150/5	195,2	5,1	5,0	34,5	14,8	28,8	169,1	0,6	0,01	1,0	38,1
Медицина и экология	Золотой шар	200	82	-	-	8,4	-	-	-	-	0,3	20,1	0,13
	Хлеб пшеничный, I сорт, йодированной солью, витаминизированный	38	89,68	2,926	0,38	18,202	4,96	6,27	16,5	0,38	0,03	-	-
	Итого		433,08	10,63	7,63	83,182	216,16	55,27	336,7	1,31	0,14	1,96	72,5
<b>ЧЕТВЕРГ</b>													
77	Омлет	120/5	124,93	7,85	0,06	3,21	100,82	14,4	151,5	1,32	0,04	0,18	0,22
1017	Кофейный напиток	200	148,2	2,604	2,25	30,48	196,4	20,2	151,1	0,33	0,1	0,96	34,4
	Хлеб пшеничный, I сорт, йодированной солью, витаминизированный	38	89,68	2,926	0,38	18,202	4,96	6,27	16,5	0,38	0,03	-	-
	Итого		296,61	10,776	0,44	29,812	105,78	20,67	168	1,7	0,37	20,28	0,35
<b>ПЯТНИЦА</b>													
417	Каша молочная гречневая с маслом	150/5	111,19	3,49	5,21	12,5	92,24	30,71	97,63	0,75	0,05	0,45	0,13
588	Компот	200	11,68	0,4	-	29,56	6,4	0,00	3,6	0,18	0,01	1,08	0,00
	Хлеб пшеничный, I сорт, йодированной солью, витаминизированный	38	89,68	2,926	0,38	18,202	4,96	6,27	16,5	0,38	0,03	-	-
	Итого		212,55	6,816	5,59	60,262	103,6	36,98	117,73	1,31	0,09	1,53	0,13

Блюда готовятся с добавлением масла сливочного, соли йодированной.

Рецепты блюд и кулинарных изделий составлены на основании действующего сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, г. Москва «Экономика» 1982 г.

