

УТВЕРЖДАЮ:
Генеральный директор
общества с ограниченной
ответственностью «ТОПАЗ»



А.В. Плотников

УТВЕРЖДАЮ:
Директор
муниципального бюджетного
общеобразовательного учреждения
средней общеобразовательной школы
№ 36 г. Липецка



Л.Н. Асанова

МЕНЮ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ

завтраков для одноразового питания для учащихся 5-11 классов в муниципальных образовательных учреждениях стоимостью 20 рублей 00 копеек

340	Омлет натуральный с маслом сливочным	80/5	8,0	17,5	1,6	197,7	0,1	0,1	536,2	0,0	81,1	162,9	10,2	1,7
	Батон йодированный	36	2,9	0,7	19,8	100,8	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,4	17,3	2,9
684,685	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,0	15,0	116,0	0,0	0,0	0,0	0,0	6,0	4,0	3,0	0,4
Всего			11,1	18,2	36,4	414,5	0,3	0,1	536,2	0,0	87,1	167,3	30,5	5,0

День 4 четверг

Завтрак

№ сб. реп	Наименование продукта	Выход,г 11-18 лет	Белки,г 11-18 лет	Жиры,г 11-18 лет	Углеводы,г 11-18 лет	Энергетическая ценность, ккал 11-18 лет	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
366	Запеканка творожная со сгущенным молоком	50/5	9,1	6,5	11,4	135,4	0,0	0,2	20,0	0,0	89,0	116,1	12,8	0,6
684,686	Чай с лимоном и сахаром	200/15/7	0,3	0,0	15,2	60,0	0,0	2,2	0,0	0,0	18,1	9,6	7,3	0,9
Всего			9,4	6,5	26,6	195,4	0,0	2,4	20,0	0,0	107,1	125,7	20,1	1,5

День 5 пятница

Завтрак

№ сб. реп	Наименование продукта	Выход,г 11-18 лет	Белки,г 11-18 лет	Жиры,г 11-18 лет	Углеводы,г 11-18 лет	Энергетическая ценность, ккал 11-18 лет	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
311	Каша молочная манная с маслом сливочным	150/5	3,7	6,4	23,6	172,1	0,0	0,0	20,0	0,0	8,4	29,4	5,9	1,5
	Батон йодированный	36	2,9	0,7	19,8	100,8	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,4	17,3	2,9
694,693	Какао на сгущенном молоке	200	4,70	5,00	31,80	187,00	0,20	2,60	60,00	0,00	133,80	65,90	18,80	0,60
Всего			11,3	12,1	75,2	459,9	0,5	2,6	80,0	0,0	142,2	95,7	42,0	5,0

2 неделя

День 6 понедельник

Завтрак

--

№ сб. рец	Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
6	Бутерброд с колбасой	20/30	4,8	4,6	16,5	129,6	0,1	0,0	0,0	0,0	10,6	61,9	11,3	0,9
684,685	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,0	15,0	116,0	0,0	0,0	0,0	0,0	6,0	4,0	3,0	0,4
Всего			5,0	4,6	31,5	245,6	0,1	0,0	0,0	0,0	16,6	65,9	14,3	1,3

День 7 вторник

Завтрак

№ сб. рец	Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
302	Каша молочная геркулесовая с маслом и сахаром	150/5	4,3	8,1	20,5	178,3	0,1	0,0	20,0	0,0	18,9	108,7	42,1	2,7
	Батон йодированный	36	2,9	0,7	19,8	100,8	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,4	17,3	2,9
693	Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	190,0	0,2	2,6	60,0	0,0	133,8	65,9	18,8	0,6
Всего			9,2	13,1	53,0	368,3	0,3	2,6	80,0	0,0	152,7	174,6	60,9	3,3

День 8 среда

Завтрак

№ сб. рец	Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
366	Запеканка творожная со сгущенным молоком	50/5	9,1	6,5	11,4	135,4	0,0	0,2	20,0	0,0	89,0	116,1	12,8	0,6
684,685	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,0	15,0	116,0	0,0	0,0	0,0	0,0	6,0	4,0	3,0	0,4
Всего			9,3	6,5	26,4	251,4	0,0	0,2	20,0	0,0	95,0	120,1	15,8	1,0

День 9 четверг

Завтрак														
№ сб. реп	Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
		11-18 лет	11-18 лет	11-18 лет	11-18 лет	11-18 лет	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
340	Омлет натуральный с маслом сливочным	80/5	8,0	17,5	1,6	197,7	0,1	0,1	536,2	0,0	81,1	162,9	10,2	1,7
	Батон йодированный	36	2,9	0,7	19,8	100,8	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,4	17,3	2,9
640	Кисель плодово-ягодный	200	11,8	13,5	17,3	246,0	0,1	0,1	0,6	0,0	244,0	40,0	12,0	0,2
Всего			22,7	31,7	38,7	544,5	0,4	0,2	536,8	0,0	325,1	203,3	39,5	4,7

День 10 пятница

Завтрак														
№ сб. реп	Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
		11-18 лет	11-18 лет	11-18 лет	11-18 лет	11-18 лет	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
366	Запеканка творожная со сгущенным молоком	70/10	13,0	9,3	17,6	196,7	0,0	0,3	28,0	0,0	133,8	169,1	18,9	0,8
	Батон йодированный	36	2,9	0,7	19,8	100,8	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,4	17,3	2,9
684,686	Чай с лимоном и сахаром	200/15/7	0,3	0,0	15,2	60,0	0,0	2,2	0,0	0,0	18,1	9,6	7,3	0,9
Всего			13,3	9,3	32,8	256,7	0,0	2,5	28,0	0,0	151,9	178,7	26,2	1,7