

«Согласовано»

Директор МБОУ
«Социалистическая средняя школа №18»

 /Л.В. Рожкова/
«10» января 2022 г

«Утверждаю»

Директор ООО «Компания
ПродЭКО»

 /Н.В. Гартман/
«10» января 2022 г

ПРИМЕРНОЕ

ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ (ЗАВТРАК)

ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 7-11 ЛЕТ

МБОУ «Социалистическая средняя школа №18»

с 1 января по 31 марта 2022 года

ООО "КОМПАНИЯ ПРОДЭКО"

1 день первая неделя

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Наименование блюда	Выход, г	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак								
	гор. блюдо	268	Омлет натуральный	150	196,2	12,90	14,50	3,20
		1	Бутерброд с отварным мясом	30/20	121	8,33	5,3	9,93
	фрукт	82	Фрукт	100	47	0,40	0,4	9,80
	гор. напиток	462	Какао с молоком	200	94	3,3	2,9	13,8

Зав. производством

Филатова О.П.

Бухгалтер

Еремичева Е.А.

ООО "КОМПАНИЯ ПРОДЭКО"

2 день первая неделя

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Наименование блюда	Выход, г	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак								
	Горячее блюдо	302	Кнели рыбные припущенные	90	64,80	11,16	0,96	2,88
	Гарнир	377	Картофельное пюре	150	102,0	3,20	6,00	9,15
		105	Масло сливочное шоколадное	10	65	0,15	6,2	1,85
	Горячий напиток	459	Чай с лимоном	200	40,00	0,30	0,1	9,50
	Хлеб	12.4.1	Батон нарезной	20	1,52	0,16	9,84	47
	Фрукт	82	Фрукт	100	47	0,40	0,4	9,80

Зав. производством

Филатова О.П.

Бухгалтер

Еремичева Е.А.

ООО "КОМПАНИЯ ПРОДЭКО"

3 день первая неделя

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Наименование блюда	Выход, г	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак								
	Горячее блюдо	279/471	Запеканка из творога	150	3472,70	32,32	10,50	30,85
		71	Бутерброд с маслом	20/15	141,4	1,68	10,36	10,50
	Горячий напиток	464	Кофейный напиток с молоком	200	1,40	1,20	11,4	63,00
	Фрукт	82	Фрукт	100	47	0,40	0,4	9,80

Зав. производством

Филатова О.П.

Бухгалтер

Еремичева Е.А.

ООО "КОМПАНИЯ ПРОДЭКО"

4 день первая неделя

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Наименование блюда	Выход, г	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак								
	Горячее блюдо	221	Каша пшеничная вязкая	200	250,60	8,78	6,92	38,32
		64	Бутерброд с сыром	30/15/15	172,9	7,43	11,14	10,57
		267	Яйцо вареное	40	63	5,10	4,6	0,30
	Горячий напиток	462	Какао с молоком	200	94	3,3	2,9	13,8
	Фрукт	82	Фрукт	100	47	0,40	0,4	9,80
Стоимость								

Зав. производством

Филатова О.П.

Бухгалтер

Еремичева Е.А.

ООО "КОМПАНИЯ ПРОДЭКО"

5 день первая неделя

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Наименование блюда	Выход, г	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак								
	Горячее блюдо	371	Кнели из кур	90	240,43	15,17	17,36	6,00
		256	Макаронные изделия отварные	150	190,35	5,55	0,45	29,56
	Горячий напиток	458	Чай с джемом	200	56	0,44	0,09	13,54
	фрукт	82	Фрукт	100	47	0,40	0,4	9,80
	Хлеб	12.4.1	Батон нарезной	20	1,52	0,16	9,84	47
Стоимость								

Зав. производством

Филатова О.П.

Бухгалтер

Еремичева Е.А.

ООО "КОМПАНИЯ ПРОДЭКО"

1 день вторая неделя

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Наименование блюда	Выход, г	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак								
	гор. блюдо	268	Омлет натуральный	150	196,2	12,90	14,50	3,20
		366/12.4.						
		1	Бутерброд с отварным мясом	30/20	121	8,33	5,3	9,93
	фрукт	82	Фрукт	100	47	0,40	0,4	9,80
	гор. напиток	459	Чай с лимоном	200	40	0,3	0,1	9,5

Зав. производством

Филатова О.П.

Бухгалтер

Еремичева Е.А.

ООО "КОМПАНИЯ ПРОДЭКО"

2 день вторая неделя

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Наименование блюда	Выход, г	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак								
	гор. блюдо	226	Каша "Дружба"	200	191,6	5,24	6,68	27,62
		64	Бутерброд с сыром	45	173	7,43	11,1	10,57
	фрукт	82	Фрукт	100	47	0,40	0,4	9,80
	гор. напиток	465	Кофейный напиток с молоком	200	63	1,4	1,2	11,4

Зав. производством

Филатова О.П.

Бухгалтер

Еремичева Е.А.

ООО "КОМПАНИЯ ПРОДЭКО"

3 день вторая неделя

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Наименование блюда	Выход, г	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак								
	гор. блюдо	327	Гуляш из говядины	120	245,0	18,70	17,00	14,20
		176	Рагу из овощей	150	142,50	3,45	7,43	15,00
	Фрукт	82	Фрукт	100	47	0,40	0,4	9,80
		12.4.1	Батон нарезной	20	1,52	0,16	9,84	47
	гор. напиток	458	Чай с джемом	200	56,37	0,37	0,09	13,55

Зав. производством

Филатова О.П.

Бухгалтер

Еремичева Е.А.

ООО "КОМПАНИЯ ПРОДЭКО"

4 день вторая неделя

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Наименование блюда	Выход, г	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак								
	Гор. блюдо	279/471	Запеканка из творога	150	342,7	32,32	10,50	30,85
		105	Масло сливочное шоколадное	10	0,15	6,20	1,85	65,00
	Фрукт	82	Фрукт	100	47	0,40	0,4	9,80
	Хлеб	12.4.1	Батон нарезной	20	1,52	0,16	9,84	47
	Гор. напиток	462	Какао с молоком	200	94	3,3	2,9	13,8

Зав. производством

Филатова О.П.

Бухгалтер

Еремичева Е.А.

ООО "КОМПАНИЯ ПРОДЭКО"

5 день вторая неделя

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Наименование блюда	Выход, г	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак								
	гор. блюдо	336	Зразы из мяса	90	171,0	10,80	8,46	13,05
		377	Пюре картофельное	150	102	3,15	6,0	9,15
		148	Огурец свежий	60	6,6	0,42	0,06	1,14
		12.4. i	Батон нарезной	20	1,52	0,16	9,84	47
	гор. напиток	459	Чай с лимоном	200	40	0,3	0,1	9,5

Зав. производством

Филатова О.П.

Бухгалтер

Еремичева Е.А.