

Примерное меню
школьных завтраков на 2018-2019г.

I неделя

20.08.18.г

№ рец	День недели	Наименование блюд	11 лет и старше			Эн.ценность		
			выход(г)	ккал	Б	Ж	У	
133/04	пон. 1	Суп картофельный	250	121	2,8	3,0	20,5	
413/04		Колбасные изделия отвар	75/5	195	8,6	17,3	1,3	
469/96		макаронны отварные	180	230	6,3	6,12	28,44	
707/04		сок	200	76	1	-	18,2	
		Хлеб пшеничный	40	105	3	1,2	20	
		Хлеб ржаной	40	82	2,6	0,44	16,4	
				809	24,3	28,06	104,84	
2/2004	втор1	Бутерброд с п/к колбасой	20/ 20	130	5,4	7,4	10,1	
119/96		Щи из св.капусты	250	73	2,0	4,3	6,9	
297/96		<i>Запеканка из творога с молоком сгущенным</i>	<i>150/50</i>	<i>508</i>	<i>28,3</i>	<i>21,85</i>	<i>49,2</i>	
692/04		Кофейный напиток	200	101	0,7	0,8	10,1	-
		Хлеб ржаной	40	82	2,6	0,44	16,4	-
				894	39	34,79	92,7	
131/04	сред 1	Рассольник домашний	250	100	2,2	4,5	12,7	
Ттк20		Грудки кур в соусе сметан с томатом или	50/50	235	14	18,6	3,1	
460/96		Котлеты из кур	100/5	261	18,24	14,0	14,27	
465/96		Рис отварной	180	250	4,32	7,02	41,4	
685/04		Чай с конфетами	200/30	106	0,62	2,49	21,0	
		Хлеб пшеничный	40	105	3	1,2	20	
		Хлеб ржаной	40	82	2,6	0,44	16,4	-
		Фрукты свежие ябл	100	46	0,4	0,4	9,8	
				924	27,14	34,65	124,4	
110/96	четв.1	Борщ с капустой и картоф.	250	85	2,4	2,95	13,1	
390/04		Котлеты рыбн любительск	100/ 10	230	15,4	15,8	6,2	
541/04		Рагу овощное	180	175	4,14	9,18	19,26	
639/04		Компот из сухофруктов	200	130	0,6	0	31	
		Хлеб пшеничный	40	105	3	1,2	20	
		Хлеб ржаной	40	82	2,6	0,44	16,4	
				807	28,14	29,57	105,96	
129/04	пятн. 1	рассольник ленинградск	250	135	3,0	4,5	20,1	
461/04		Тефтели из говядины	60/30	204	9,3	13,8	10,7	
472/96		Картофельное пюре	180	168	3,6	6,3	25,2	
ттк 12		Напиток с лимоном	200	102	0,2	-	26,1	
		Хлеб пшеничный	40	105	3	1,2	20	
		Хлеб ржаной	40	82	2,6	0,44	16,4	
	субб 1			796	21,7	26,24	118,5	
10/04		горячий бутерброд с сыр	13/3/15	103	4,04	6,14	7,49	
Ттк16		Овощи свежие /томат/	100	23	1,1	0,2	3,8	
124/04		Щи из св капусты с карт.	250	88	2,0	4,3	10	
Ттк15a1		омлет с фаршем из говядины	<i>195/5</i>	<i>466</i>	<i>26,3</i>	<i>38,7</i>	<i>3,0</i>	
Ттк3		Кофейный напиток	200	101	0,7	0,8	10,1	-
		Хлеб ржаной	40	82	2,6	0,44	16,4	-
				863	36,74	50,58	50,79	

