

Утверждаю:
Директор МБОУ СШ №10

Конюшев О. Н.

Утверждаю:
Директор ООО «Альтернатива»

Вострокнутова Е. Ф.

Меню

**завтраков для организованного питания
учащихся 1 – 4 классов МБОУ СШ № 10 сентябрь – февраль.**

1 НЕДЕЛЯ. ПОНЕДЕЛЬНИК		
Наименование	Вес, гр	Эн. Ценность, ккал
<u>Завтрак</u>		
Каша «Дружба» вязкая с маслом	200/5	212
Бутерброд с сыром тв.	30/15/5	167
Какао с молоком витамин.	200	135
Яблоки св.	100	47
ИТОГО		73,55 руб.
1 НЕДЕЛЯ. ВТОРНИК		
<u>Завтрак</u>		
Котлеты рубленые из цыплят	60	134
Соус томатный	30	24
Каша рисовая рассыпчатая	130	196
Гарнир из сол. огурцов	20	3
Хлеб пшеничный порция	40	94
Чай с сахаром и молоком	200/15	90
ИТОГО		73,55 руб.
1 НЕДЕЛЯ. СРЕДА		
<u>Завтрак</u>		
Запеканка из творога	120	333
Соус черносмородиновый	25	68
Бутерброд с маслом	30/5	112
Чай с сахаром	200/15	60
ИТОГО		73,55 руб.
1 НЕДЕЛЯ. ЧЕТВЕРГ		
<u>Завтрак</u>		
Сосиски молочные	60	137
Пюре картофельное	150	147
Гарнир из консервированного горошка	20	8
Хлеб пшеничный порция	40	94
Кофейный напиток с молоком	200	133
ИТОГО		73,55 руб.
1 НЕДЕЛЯ. ПЯТНИЦА		
<u>Завтрак</u>		
Жаркое по-домашнему	200 (40/160)	296
Гарнир из кукурузы консервированной	20	12
Хлеб пшеничный порция	40	94
Чай витаминизированный	200/5	37
Бананы св.	100	96
ИТОГО		73,55 руб.

Утверждаю:
Директор МБОУ СШ №10

_____ Коноплев О. Н.



Утверждаю:
Директор ООО «Альтернатива»

Вострокнутова Е. Ф.

Меню
завтраков для организованного питания
учащихся 1 – 4 классов МБОУ СШ № 10 сентябрь – февраль.

2 НЕДЕЛЯ. ПОНЕДЕЛЬНИК		
Наименование	Вес, гр	Эн. Ценность, ккал
<u>Завтрак</u>		
Каша рисовая вязкая с маслом	200/5	211
Бутерброд с сыром Российским	30/15/5	167
Какао с молоком витамин.	200	135
Яблоки св.	100	47
ИТОГО		73,55 руб.
2 НЕДЕЛЯ. ВТОРНИК		
<u>Завтрак</u>		
Тефтели мясные с рисом	60	119
Соус молочный	30	27
Макаронные изделия отварное	150	217
Гарнир из св. огурцов	20	2
Хлеб пшеничный порция	40	94
Чай витаминизированный	200/10	44
ИТОГО		73,55 руб.
2 НЕДЕЛЯ. СРЕДА		
<u>Завтрак</u>		
Запеканка из творога	120	333
Соус черносмородиновый	25	68
Бутерброд с маслом	30/5	112
Чай с сахаром	200/15	60
ИТОГО		73,55 руб.
2 НЕДЕЛЯ. ЧЕТВЕРГ		
<u>Завтрак</u>		
Котлета рыбная	60	93
Масло сливочное	5	33
Пюре картофельное	150	147
Гарнир из сол. огурцов	20	3
Хлеб пшеничный порция	40	94
Кофейный напиток с молоком	200	133
ИТОГО		73,55 руб.
2 НЕДЕЛЯ. ПЯТНИЦА		
<u>Завтрак</u>		
Макароны отварные с сыром	150	239
Яйцо вареное	40	63
Бутерброд с маслом	30/5	112
Чай витаминизированный	200/10	44
Бананы св.	100	96
ИТОГО		73,55 руб.