

«Согласовано»

Директор МБОУ
«Лицей»



И.А. Филагчева

« 20 » августа 2023 г

«Утверждаю»

Директор ООО «Компания
ПродЭКО»



Н.В. Гартман/

« 30 » августа 2023 г

ПРИМЕРНОЕ

ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

Льготный завтрак

МБОУ «ЛИЦЕЙ»

с 1 сентября 2023 года по 31 мая 2024 года

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
ЗАВТРАКИ для учащихся 5 классов и льготных категорий

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Наименование блюда	Выход, г	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак								
1 неделя, 1 день								
	гор. блюдо	268	Омлет натуральный	130	170	11.2	12.6	2.8
	гор. напиток	457	Чай с сахаром	200	26.8	0.2		6.4
			Батон йодированный.	30	71.2	2.4	0.3	14.7
			ИТОГО	360	268	13.8	12.9	23.9
			Стоимость: 33,04 руб					

1 неделя, 2 день								
	гор. блюдо	232	Каша молочная геркулесовая с маслом сливочным	200	201.6	6.5	8.1	25.6
	гор. напиток	457	Чай с сахаром	200	26.8	0.2		6.4
	закуска	71	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	110	1.2	7.4	7.5
			ИТОГО	440	338	7.9	15.5	39.5
			Стоимость: 33,04 руб					

1 неделя, 3 день								
	гор. блюдо	233	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	200	274.9	8.3	10.1	37.6
	гор. напиток	501	Кофейный напиток с молоком	200	86.0	3.9	2.9	11.2
	закуска		Батон йодированный	30	71.2	2.4	0.3	14.7
			ИТОГО	430	432	14.6	13.3	63.5
			Стоимость: 33,04 руб					

1 неделя, 4 день								
	гор. блюдо	213	Каша молочная гречневая	200	187.3	7.1	5.8	26.7
	гор. напиток	462	Какао с молоком	200	100.4	4.7	3.5	12.5
	закуска		Батон йодированный	30	71.2	2.4	0.3	14.7
			ИТОГО	430	359	14.2	9.6	53.9
			Стоимость: 33,04 руб					

1 неделя, 5 день								
	гор. блюдо	234	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	200	184.5	5.3	5.4	28.7
	гор. напиток	464	Кофейный напиток с молоком	200	86.0	3.9	2.9	11.2
	закуска		Батон йодированный	30	71.2	2.4	0.3	14.7
			ИТОГО	430	342	11.6	8.6	54.6
			Стоимость: 33,04 руб					

1 неделя, 6 день								
	гор. блюдо	141	Суп молочный с гречневой крупой	200	129.9	5.7	4.8	15.9
	гор. напиток	459	Чай с лимоном	200/7	27.9	0.2	0.1	6.6
	закуска		Батон йодированный	30	71.2	2.4	0.3	14.7
			ИТОГО	380	229	8.3	5.2	37.2
			Стоимость: 33,04 руб					

2 неделя, 1 день								
	гор. блюдо	259	Макароны отварные с сыром	150/20/5	235.4	9.0	7.7	32.5
	гор. напиток	457	Чай с сахаром	200	26.8	0.2		6.4
	закуска		Батон йодированный	30	71.2	2.4	0.3	14.7
			ИТОГО	405	333	11.6	8.0	53.6
			Стоимость: 33,04 руб					

2 неделя, 2 день								
	гор. блюдо	234	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	200	184.5	5.3	5.4	28.7
	гор. напиток	464	Кофейный напиток с молоком	200	86.0	3.9	2.9	11.2
	закуска		Батон йодированный	30	71.2	2.4	0.3	14.7
			ИТОГО	430	342	11.6	8.6	54.6
			Стоимость: 33,04 руб					

2 неделя, 3 день								
	гор. блюдо	226	Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	200	191.6	5.2	6.7	27.6
	гор. напиток	460	Чай с молоком и сахаром	200	64.0	1.6	1.3	11.5
	закуска		Батон йодированный	30	71.2	2.4	0.3	14.7
			ИТОГО	430	327	9.2	8.3	53.8
			Стоимость: 33,04 руб					

2 неделя, 4 день								
	гор. блюдо	232	Каша молочная геркулесовая с маслом сливочным	200	201.6	6.5	8.1	25.6
	гор. напиток	462	Какао с молоком	200	100.4	4.7	3.5	12.5
	закуска		Батон йодированный	30	71.2	2.4	0.3	14.7
			ИТОГО	430	373	13.6	11.9	52.8
			Стоимость: 33,04 руб					

2 неделя, 5 день								
	гор. блюдо	213	Каша молочная гречневая	200	187.3	7.1	5.8	26.7
	гор. напиток	464	Кофейный напиток с молоком	200	86.0	3.9	2.9	11.2
	закуска		Батон йодированный	30	71.2	2.4	0.3	14.7
			ИТОГО	430	345	13.4	9.0	52.6
			Стоимость: 33,04 руб					

2 неделя, 6 день								
	гор. блюдо	279	Запеканка из творога	150	301.3	29.7	10.7	21.6
	гор. напиток	457	Чай с сахаром	200	26.8	0.2		6.4
	закуска		Батон йодированный	30	71.2	2.4	0.3	14.7
			ИТОГО	380	399	32.3	11.0	42.7
			Стоимость: 33,04 руб					