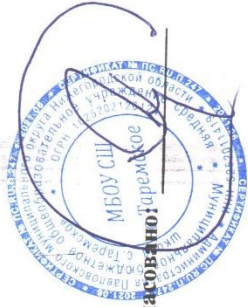




Утверждаю: *[Signature]* Баранова Л.М.

Директор МУП «База общепита»  
г. Павлово



Согласовано: *[Signature]*

# Примерное меню завтраки с 12 лет и старше

2021 года

МУП «База общепита»  
г. Павлово

## Примерное меню

Для учащихся общеобразовательных школ  
на 2021-2022 учебный год.

### Завтраки с 12 лет и старше

(12 дней)

Выход Белки Жиры Углеводы Калор.  
(граммы)

#### День первый (понедельник)

Каша пшеничная с цукатами или каша молоч.рисовая	200	7,98	8,14	42,8	274,24
Горячий бутерброд с колбасой и сыром	52	6,62	5,18	13,07	125,81
Йогурт	100	5	3,2	8,5	87,00
Молоко витаминизированное	200	5,8	6,4	9,4	120,0
<b>Итого:</b>		<b>25,26</b>	<b>22,92</b>	<b>73,77</b>	<b>607,05</b>

#### День второй (вторник)

Капуста соленая	100	1,78	0,1	6,81	35,93
Картофельное пюре	200	4,42	6,0	29,46	190,18
Суфле рыбное	100	18,2	9,51	1,83	165,86
Кисель фрукт.витаминиз	200	0	0	13,1	50,62
Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	131
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87
<b>Итого:</b>		<b>31,45</b>	<b>17,66</b>	<b>93,6</b>	<b>660,59</b>

#### День третий (среда)

Запеканка творожная со сгущенным молоком	150/40	28,44	21,15	30,15	420,29
Какао с молоком	200	3,88	3,8	20,08	128,4
Фрукты свежие	150	0,6	0	14,7	66
Булочка витаминная	50	2,04	1,6	31	58
<b>Итого:</b>		<b>34,96</b>	<b>26,55</b>	<b>95,93</b>	<b>672,69</b>

### День четвертый (четверг)

Свежие овощи	100	0,7	0,15	3,35	16,95
Плов с говядиной с м/с	200/5	15,1	17,62	40,46	382,59
Компот из смеси сухофрук.	200	0,06	0	17,88	67,96
Фрукты свежие	150	0,6	0	14,70	66
Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	131
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87
<b>Итого:</b>		<b>23,81</b>	<b>19,82</b>	<b>118,79</b>	<b>751,5</b>

### День пятый (пятница)

Свежие овощи	100	0,7	0,15	3,35	16,95
Рагу из овощей	200	4,7	14,42	22,48	240,42
Котлета из говядины	100	12,89	14,11	11,46	221,02
Витаминиз.напиток	200	0	0	18,4	74
Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	131
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87
<b>Итого:</b>		<b>25,34</b>	<b>30,73</b>	<b>98,09</b>	<b>770,39</b>

### День шестой (суббота)

Рис отварной	200	5,12	7,24	53,4	299,24
Печень по строгановски	100	14,03	10,03	7,3	176,92
Сок	200	1	0	20,2	84,44
Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	131
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87
<b>Итого:</b>		<b>27,2</b>	<b>19,32</b>	<b>123,3</b>	<b>778,6</b>

### День седьмой (понедельник)

Макаронные изд. отв.	150	6,0	4,18	36,63	207,9
Сосиска отварн	58	7,19	11,25	0	135,14
Свежие овощи	100	0,7	0,15	3,35	16,95
Бутерброд горячий с сыром	50	6,68	10,31	13,09	173,19
Какао с молоком	200	3,8	3,88	20,08	128,4
<b>Итого:</b>		<b>24,45</b>	<b>29,69</b>	<b>73,15</b>	<b>661,58</b>

### День восьмой (вторник)

Капуста соленая	100	1,78	0,1	6,81	35,93
Картофельное пюре	200	4,42	6,0	29,46	190,18
Шницель рыбный	100	12,6	8,48	7,58	154,1
Сок	200	1	0	20,2	84,44
Йогурт	100	5	3,2	8,5	87
Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	131
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87
<b>Итого:</b>		<b>31,85</b>	<b>19,83</b>	<b>114,95</b>	<b>769,65</b>

### День девятый (среда)

Омлет с сыром	150	16,08	18,54	3,13	244,51
Зеленый горошек	100	23	1,2	53,3	41
Компот из смеси сухофрук.	200	0,06	0	17,88	67,96
Фрукты свежие	150	0,6	0	14,70	66
Булочка витаминная	50	2,04	1,6	31	58
<b>Итого:</b>		<b>41,78</b>	<b>21,34</b>	<b>120,01</b>	<b>477,47</b>

### День десятый (четверг)

Свежие овощи	100	0,7	0,15	3,35	16,95
Греча с говядиной и овощами с м/с	200/5	23,14	23,52	37,98	457,53
Напиток кисло-молочный	250	1	0,02	12,5	130
Кондитерское изделие	35	2,62	4,13	26,22	131,6
Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	131
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87
<b>Итого:</b>		<b>34,51</b>	<b>29,87</b>	<b>122,45</b>	<b>954,08</b>

### День одиннадцатый (пятница)

Картофельное пюре	200	4,42	6,0	29,46	190,18
Шницель из говядины	100	12,89	14,11	11,46	221,02
Сельдь слабосоленая	25	4,25	21,12	0	36,25
Сок	200	1	0	20,2	84,44
Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	131
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87
<b>Итого:</b>		<b>29,61</b>	<b>24,28</b>	<b>103,52</b>	<b>749,89</b>

### День двенадцатый (суббота)

Макаронные изд. отв.	150	6,0	4,18	36,63	207,9
Гуляш из говядины	100	12,03	11,4	4,41	168,8
Сок	200	1	0	20,2	84,44
Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	131
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87
<b>Итого:</b>		<b>26,08</b>	<b>17,63</b>	<b>103,64</b>	<b>679,14</b>