

Распределение калорийности по приемам пищи в среднем

2300-2750 Ккал (норма в сутки для детей в возрасте с 7 до 18 лет)

7645,32 Всего выдано на завтрак за 10 дней

764,53 Среднее за день.

Режим питания учащихся по школам

Завтраки	8 школа
1-й	9:15
2-й	10:10
3-й	11:10

Перспективное меню

ООО "Полюс"

Весенний сезон
1 неделя



Выход		Наименование блюд	Пищевая энергетическая ценность				
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
Понедельник	Завтрак	200/5	Каша пшенная с маслом	13,07	18,59	55,64	442,11
		200/15	Чай с сахаром			16,7	64,67
		50/	Хлеб пшеничный	4,2	0,85	26,6	126,5
		1 шт	Йогурт	2,7	8	16	146
		Итого за завтрак:			19,97	27,44	114,94
Вторник	Завтрак	120/5	Сосиска отварная, масло	17,23	19,73	0,24	246,4
		180/	Пюре	3,82	5,9	23,18	166,46
		200/15/7	Чай с сахаром и лимоном	0,07	0,01	15,31	61,62
		50/	Хлеб пшеничный	4,2	0,85	26,6	126,5
		Итого за завтрак:			25,32	26,49	65,33
Среда	Завтрак	40/	Яйцо вареное	12,7	11,5	0,7	157
		200/30	Макароны с сыром	12,52	8,47	32,26	255,18
		200/	Компот из св яблок	0,16		14,99	60,64
		50/	Хлеб пшеничный	4,2	0,85	26,6	126,5
		100/	Фрукт	0,4	0,3	9,5	49
		Итого за завтрак:			29,98	21,12	84,05
Четверг	Завтрак	200/20	Запеканка из творога, молоко стущ	30,51	26,9	48,8	557,47
		200/15/7	Чай с сахаром и лимоном	0,07	0,01	15,31	61,62
		50/	Хлеб пшеничный	4,2	0,85	26,6	126,5
		75/	Кольцо детское	6,31	12,06	44,3	304,26
		Итого за завтрак:			41,09	39,82	135,01
Пятница	Завтрак	90/45	Тефтели из говядины, соус томатный	14,69	13,71	7,33	211,46
		180/	Греча	10,18	7,66	48,52	311,4
		200/15/7	Чай с сахаром и лимоном	0,07	0,01	15,31	61,62
		50/	Хлеб пшеничный	4,2	0,85	26,6	126,5
		Итого за завтрак:			29,14	22,23	97,76
Итого за неделю:			145,5	137,1	497,03	3789,41	

2 неделя



Утверждаю
директор *М.А.*

Понедельник	Завтрак	200/5	Каша молочная рисовая с маслом	13,07	18,59	55,64	442,11
		200/15/7	Чай с сахаром и лимоном	0,07	0,01	15,31	61,62
		50/	Хлеб пшеничный	4,2	0,85	26,6	126,5
		1 шт	Йогурт	2,7	8	16	146
		Итого за завтрак:			20,04	27,45	113,55
Вторник	Завтрак	243/5	Запеканка картофельная -мясная, масло	25,53	24,78	18,43	400,75
		200/	Напиток из св. фруктов	0,2		35,8	144
		50/	Хлеб пшеничный	4,2	0,85	26,6	126,5
		Итого за завтрак:			29,93	25,63	80,83
Среда	Завтрак	130/5	Омлет натуральный с маслом	9,8	13,94	41,73	331,58
		200/15	Чай с сахаром	8,45	7,3	24,9	203
		50/	Хлеб пшеничный	4	1,5	24,9	131
		75/	Кольцо детское	6,31	12,06	44,3	304,26
		Итого за завтрак:			28,56	34,8	135,83
четверг	Завтрак	200/20	Сырники из творога с фруктовым джемом	29,14	25,21	50	543,47
		200/	Компот из св яблок	0,16		14,99	60,64
		50/	Хлеб пшеничный	4	1,5	24,9	131
		100/	Фрукт	0,4	0,3	9,5	49
		Итого за завтрак:			33,7	27,01	99,39
пятница	Завтрак	120/5	Сосиска отварная, масло	17,23	19,73	0,24	246,4
		180/	Пюре	3,82	5,9	23,18	166,46
		200/15/7	Чай с сахаром и лимоном	0,07	0,01	15,31	61,62
		1 шт.	Фрукт	0,4	0,3	9,5	49
		50/	Хлеб пшеничный	4	1,5	24,9	131
		Итого за завтрак:			25,52	27,44	73,13
Итого за неделю:				137,82	142,33	502,73	3855,91