

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МБОУ СШ №23 г.Волгодонска
 И.А. Титова

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ ДЛ
Я УЧАЩИХСЯ 1-4 классов МБОУ СШ №23
г.Волгодонска

1-день (понедельник)		масса	цена	Норец
1	масло сливочное	15	4,70	14
2	сыр порционный	20	12,57	15
3	суп молочный с макаронными изделиями	250	7,56	120
4	чай с сахаром	200	1,50	376
5	хлеб пшеничный	40	2,16	N
6	яблоко	120	8,40	338
		645	36,89	
2-день (вторник)				
1	омлет с сыром запеченный	200	50,08	211
2	салат из горошка консервированного	60	11,37	10
3	чай с молоком	200	3,92	378
4	вафли	28	9,00	N
5	хлеб пшеничный	40	2,16	N
		528	76,53	
3-день (среда)				
1	тефтели из говядины	80	41,55	278
2	сметанно-томатный соус	40	2,99	331
3	картофель отварной	180	12,18	125
4	огурец свежий	60	10,10	71
5	чай с лимоном	200	2,74	377
6	хлеб витаминный	20	1,16	N
		580	70,72	
4-день (четверг)				
1	сыр порционный	15	9,44	15
2	пудинг из творога запеченный	200	64,20	222
3	сгущенное молоко	20	2,83	N
4	какао напиток на молоке	200	8,05	382
5	хлеб пшеничный	40	2,16	N
6	яблоко	120	8,40	338
		595	95,08	
5-день (пятница)				
1	гуляш из говядины	50/50	61,29	260
2	картофельное пюре	180	13,09	128
3	огурец свежий	60	10,10	71
4	чай с лимоном	200	2,74	377
5	хлеб пшеничный	40	2,16	N
6	вафли	28	9,00	N
		508	98,38	

6-день (понедельник)

1	запеканка творожно -морковная со сметаной	200/20	54,22	224
2	чай с сахаром	200	1,50	376
3	йогурт	125	33	N
4	хлеб пшеничный	40	2,16	N
5	яблоко	120	8,40	338
		705	99,28	

7-день (вторник)

1	тефтели рыбные(горбуша)	80	37,24	239
2	сметанно-томатный соус	50	3,74	331
3	картофельное пюре	180	13,09	128
4	помидор свежий	60	12,74	71
5	какао на молоке	200	8,05	382
6	хлеб пшеничный	40	2,16	N
7	пастила	20	14	N
		630	91,02	

8-день (среда)

1	печень по-строгановски	50/50	34,32	255
2	рис отварной	180	8,40	/332
3	помидор свежий	60	12,74	71
4	кофейный напиток с молоком	200	8,30	379
5	хлеб пшеничный	40	2,16	N
		580	65,92	

9-день (четверг)

1	котлета рубленая из цыпленка	100/5	34,80	295
2	макаронные изделия отварные	180	5,50	202
3	помидор свежий	60	12,74	71
4	чай с молоком	200	3,92	378
5	хлеб витаминный	20	1,16	N
6	пастила	20	14	N
		585	72,12	

10-день (пятница)

1	масло сливочное	15	4,70	14
2	сыр порционный	15	9,44	15
3	каша молочная с рисом и пшеном	200/10/10	11,25	175
4	чай с сахаром	200	1,50	376
5	хлеб пшеничный	40	2,16	N
6	яблоко	120	8,40	338
		610	37,45	