

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 5-11 классов МБОУ СШ №23 г.Волгодонска

1-день (понедельник)		масса	цена	Норец
1	масло сливочное	15	8,25	14
2	сыр порционный	20	12,57	15
3	суп молочный с макаронными изделиями	250	9,10	120
4	чай с сахаром	200	1,50	376
5	хлеб пшеничный	40	2,16	N
6	яблоко	100	7,00	338
			40,58	
2-день (вторник)				
1	омлет с сыром запеченный	200	50,54	211
2	икра кабачковая	100	9,23	N
3	чай с молоком	200	3,92	378
5	хлеб пшеничный	40	2,16	N
		540	65,85	
3-день (среда)				
1	тефтеля мясная	80	24,14	278
2	сметанно-томатный соус	40	2,99	331
3	картофель отварной	180	14,21	125
4	огурец свежий	100	16,83	71
5	чай с лимоном	200	2,74	377
6	хлеб витаминный	20	1,16	N
		580	62,07	
4-день (четверг)				
1	сыр порционный	15	9,44	15
2	пудинг из творога запеченный	200	66,08	222
3	сгущенное молоко	20	5,00	N
4	какао напиток на молоке	200	8,90	382
5	хлеб пшеничный	40	2,16	N
6	яблоко	100	7,00	338
		575	98,58	
5-день (пятница)				
1	гуляш	50/50	33,57	260
2	картофельное пюре	180	13,05	128
3	огурец свежий	100	16,83	71
4	чай с лимоном	200	2,74	377
5	хлеб пшеничный	40	2,16	N
		580	68,35	

6-день (понедельник)				
1	запеканка творожно -морковная со сметаной	200/20	54,52	224
2	чай с сахаром	200	1,50	376
4	хлеб пшеничный	40	2,16	N
5	яблоко	100	7,00	338
		560	65,18	
7-день (вторник)				
1	тефтели рыбные	80	20,91	239
2	сметанно-томатный соус	50	3,74	331
3	картофельное пюре	180	13,04	128
4	огурец свежий	100	16,83	71
5	какао на молоке	200	8,90	382
6	хлеб пшеничный	40	2,16	N
7	вафли	28	9,00	N
		678	74,58	
8-день (среда)				
1	печень по-строгановски	100	31,83	255
2	рис отварной	180	10,29	304
3	огурец свежий	100	16,83	71
4	кофейный напиток с молоком	200	9,15	379
5	хлеб пшеничный	40	2,16	N
		620	70,26	
9-день (четверг)				
1	котлета рубленая из цыпленка	100	35,98	295
2	макаронные изделия отварные	180	7,63	202
3	огурец свежий	100	16,83	71
4	чай с молоком	200	4,36	378
5	хлеб витаминный	20	1,16	N
6	вафли	28	9,00	N
		628	74,96	
10-день (пятница)				
1	масло сливочное	15	8,25	14
2	сыр порционный	15	9,44	15
3	каша молочная с рисом и пшеном	200/10/10	14,46	175
4	чай с сахаром	200	1,50	376
5	хлеб пшеничный	40	2,16	N
6	яблоко	100	7,00	338
		590	42,81	