

ГБОУ «СОШ

от «31»



Меню примерного рациона завтраков для школьного питания

(возрастная категория 7-10 лет)

День недели	Номер ТК или ТТК	Наименование блюда	Выход (гр) 7-10 лет	Всего белков (гр)	Всего жиров (гр)	Всего углеводов (гр)	Всего калорий (ккал)
Понедельник	ТТК184	Каша рисовая молочная с маслом и сахаром	250/10/5	15.00	7.25	109.13	526.75
	ТТК7117/ТТК7118	Бутерброд с маслом и с сыром	100/15/20	12.30	21.86	21.06	332.79
	ТТК2346	Какао с молоком и печеньем	200/25	6.78	6.54	27.54	177.50
	Итого: завтрак				34.08	35.65	157.73
Вторник	ТТК2301	Каша молочная геркулес с маслом и сахаром	250/10/5	6.10	11.38	50.50	210.00
	ТТК7117/ТТК7118	Хлеб с маслом	100/15	6.89	16.93	30.37	296.70
	ТТК2348	Чай с лимоном	200	2.52	3.62	18.02	83.04
		Фрукты	200				
	Итого: завтрак				14.51	31.93	98.89
Среда	ТТК2302	Каша манная молочная с маслом и сахаром	250/10/5	11.00	16.13	36.13	357.00
	ТТК7117/ТТК7118	Бутерброд с маслом	100/15	4.73	15.75	27.98	274.50
	ТТК2346	Какао с молоком и печеньем	250/25	8.47	8.18	34.42	221.88
	Итого: завтрак				24.2	40.06	98.53
Четверг	ТТК2660	Каша гречневая молочная с маслом	250/5	13.55	8.43	56.57	349.05
	ТТК2785	Яйцо - 1 шт.	40	5.20	4.58	0.34	62.83
	ТТК7117/ТТК7118	Хлеб с сыром и маслом	100/20	4.73	15.75	27.98	274.50
	ТТК2348	Чай с лимоном	200	2.52	3.62	18.02	140.77
		Фрукты	200				
	Итого: завтрак						

Пятница	ТТК2604	Каша рисовая молочная с маслом и с сахаром	250/10/5	15.00	7.25	109.13	526.75
	ТТК7117/ТТК7118	Бутерброд с маслом и сыром	100/15/20	12.30	21.86	21.06	332.79
	ТТК2346	Какао с молоком и печеньем	200/25	6.78	6.54	27.54	177.50
	Итого: завтрак				34.08	35.65	157.73
Суббота	ТТК2660	Каша гречневая на молоке с маслом	250/5	13.55	8.43	56.57	349.05
	ТТК2785	Яйцо отварное 1 шт	40	5.20	4.58	0.34	62.83
	ТТК7117/ТТК7118	Хлеб с маслом	100/15	5.89	16.93	30.37	296.70
	ТТК2657	Чай с лимоном	200	2.52	3.62	18.02	83.04
		Фрукты	200				
	Итого: завтрак				27.16	33.56	105.3

Итого потребность продуктов на завтрак на 1 ребенка:

Продукты (в граммах)	Итого на		Цена за 1 кг, л.	Из расчета продуктов на 6-дневку
	5 дней	6 дней		
Молоко	1700	1950	84,20	164,19
Лимон	20	30	176,92	5,31
Печенье	75	75	170,10	12,76
Рис	80	80	105,21	8,42
Гречка	80	80	92,61	7,41
Геркулес	40	40	99,66	3,99
Манка	40	40	44,08	1,76
Яйцо (шт.)	3	4	66,46	26,58
Масло	115	140	641,80	89,85
Сыр	62	62	435,58	27,01
Какао	12	12	470,90	5,65
Сахар	120	140	58,30	8,16
Хлеб	500	600	43,22	25,93
Соль	5	6	20,67	0,12
Чай	2	3	873,14	2,62
Фрукты	400	600	96,61	57,97
				447,73
				74,62