

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы _____ И.Н.Шуллер

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-9 КЛАССОВ
(С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ)
1 НЕДЕЛЯ

ДЕНЬ: **ПОНЕДЕЛЬНИК**
НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Щи из свежей капусты и картофеля	200	4,76	3,35	8,2	95	124
Мясо тушеное	90	11,89	16,52	2,35	210	256
Каша гречневая вязкая	180	5,55	6,01	25,01	176	510
Напиток фруктовый	180	0,12	0,05	22,42	92	акт
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,57	71	акт
Итого		26,1	26,7	90,8	711	

ДЕНЬ: **ВТОРНИК**
НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Суп картофельный с горохом	200	1,91	3,71	14,11	104	132
Котлета с соусом	110	10,05	9,55	14,47	170	451
Макаронные изделия отварные	180	6,98	5,39	44,5	255	516
Чай с сахаром	180	0,18	0,02	13,54	55	685
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,57	71	акт
Итого		22,9	19,44	111,99	705	

ДЕНЬ: **СРЕДА**

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Суп-лапша домашняя	200	2,35	3,91	14,2	103	148
Плов с мясом птицы	270	16,41	11,48	61,48	418	265
Компот из смеси сухофруктов	180	5,4	0,05	26,81	111	акт
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,57	71	акт
Итого		34,93	22,37	99,56	725	

ДЕНЬ: ЧЕТВЕРГ

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Борщ с капустой и картофелем	200	1,57	6,47	11,8	105	110
Рыба, тушеная в томате с овощами	110	12,29	5,7	5,2	146	374
Рис припущенный	180	4,46	5,2	46,7	251	512
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	22	90	акт
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,57	71	акт
Итого		22,16	18,16	111,07	713	

ДЕНЬ: ПЯТНИЦА

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Суп из овощей со сметаной	200	1,66	3,63	9,16	88	132
Жаркое по-домашнему из мяса птицы	290	30,35	13,46	26,06	401	акт
Кисель из ягод	180	0,14	0,04	23,28	95	342
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,57	71	акт
Итого		35,93	17,9	83,87	705	

ДЕНЬ: ПОНЕДЕЛЬНИК

НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Суп картофельный с горохом	200	4,76	3,35	15,65	112	139
Мясо тушеное	90	11,8	7,23	5,16	161	акт
Макаронные изделия отварные	180	6,98	5,39	44,5	255	516
Чай с сахаром и лимоном	180	0,23	0,02	13,72	57	686
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,57	71	акт
Итого		27,55	16,76	104,4	706	

ДЕНЬ: ВТОРНИК

НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		

Борщ сибирский со сметаной	200	3,17	2,97	13,4	94	111
Котлеты с соусом	110	10,05	9,55	14,47	170	451
Рис припущенный	180	4,46	5,2	46,7	251	512
Напиток фруктовый	180	0,06	0,02	22	90	акт
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,57	71	акт
Итого		21,52	18,51	121,94	726	

ДЕНЬ: СРЕДА

НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Суп- лапша домашняя	200	2,35	3,91	14,2	103	148
Рыба, тушеная в томате с овощами	110	12,29	5,7	5,2	146	374
Пюре картофельное	180	3,91	5,86	26,46	175	520
Чай с сахаром	180	0,2	0,04	25,73	105	699
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,57	71	акт
Итого		20,74	28,59	98,56	706	

ДЕНЬ: ЧЕТВЕРГ:

НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,77	6,58	7,95	130	124
Ежики мясные	110	12,48	5,57	12,73	174	акт
Каша гречневая вязкая	180	5,54	6,01	25	176	510
Напиток фруктовый	180	0,06	0,02	22	90	акт
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,57	71	акт
Итого		23,84	20,13	93,89	706	

ДЕНЬ: ПЯТНИЦА

НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Суп картофельный с фасолью	200	4,76	3,35	15,65	112	139
Плов с мясом	270	16,41	11,48	61,48	418	265
Чай с сахаром и лимоном	180	0,23	0,02	13,72	57	686
Хлеб пшеничный	30	2,68	1,07	18,58	94	акт
Итого		25,58	16,42	119,23	731	