

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы _____ И.Н.Шуллер

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ
(С ОДНОСМЕННЫМ РЕЖИМОМ РАБОТЫ)
1 НЕДЕЛЯ

ДЕНЬ: **ПОНЕДЕЛЬНИК**

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
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
Закуска из овощей	60	1,1	2,7	4,5	47	акт
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,57	71	акт
Итого		25,19	14,50	108,36	647	

ДЕНЬ: **ВТОРНИК**

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Бутерброды с сыром	40	5,01	3,99	18,58	131	3
Каша молочная овсяная «Геркулес» с маслом	200	7,52	7,96	29,01	221	174
Кофейный напиток	180	1,33	1,15	20,21	97	акт
Десерт фруктовый	100	0	0	15	60	
Итого		13,86	13,1	82,8	509	

ДЕНЬ: **СРЕДА**

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Жаркое по-домашнему	290	14,77	19,14	35,61	378	436
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		22,45	19,46	77,99	560	

ДЕНЬ: **ЧЕТВЕРГ**
НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Котлеты с соусом	110	10,05	9,55	14,47	170	110
Макаронные изделия отварные	180	0,98	5,39	44,5	255	180
Чай с сахаром и лимоном	180	0,23	0,02	13,72	54	180
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,57	71	30
		13,54	15,23	88,26	550	

ДЕНЬ: **ПЯТНИЦА**
НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ
СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Запеканка творожная с соусом	220	30,94	11,61	33,81	401	31
Чай с сахаром	180	0,18	0,02	13,5	55	685
Булочка школьная	100	4,1	1,6	29,4	123	428
Итого		35,22	13,23	76,71	579	

ДЕНЬ: **ПОНЕДЕЛЬНИК**
НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Каша молочная рисовая с маслом	200	5,41	6,24	39,28	235	Таб 4
Какао с молоком	180	3,48	2,79	22,65	131	693
Кисломолочный продукт (йогурт, йогурт питьевой,ряженка)	90	2,5	0,3	17	80	
Булочка школьная	100	1,7	0,8	6,37	62	
Итого		13,09	10,13	85,3	508	

ДЕНЬ: **ВТОРНИК**

НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Мясо по - купечески	230	19,52	22,14	43,13	412	акт
Закуска из овощей	60	1,1	2,7	4,5	47	акт
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		23,13	25,13	76,92	587	

ДЕНЬ: СРЕДА

НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Мясные ежики	110	9,62	11,35	8,08	174	акт
Пюре картофельное	180	3,91	5,86	26,46	175	520
Напиток фруктовый	180	0,2	0,04	25,73	105	699
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,57	71	акт
Итого		16,01	17,52	75,84	525	

ДЕНЬ: ЧЕТВЕРГ

НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Мясо тушеное	110	11,89	16,52	2,35	210	256
Макаронные изделия отварные	180	6,98	5,39	44,5	255	516
Чай с сахаром	180	0,18	0,02	13,5	55	685
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,57	71	акт
Итого		24,56	22,20	79,95	587	

ДЕНЬ: ПЯТНИЦА

НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
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
Компот и смеси сухофруктов	180	5,4	0,05	26,81	111	акт
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,57	71	акт
Итого		22,67	25,65	78,48	585	