

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

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Плов из птицы	210	25,36	21,25	44,61	471,25	304
Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,05	26,81	111	10
Закуска из овощей	60	0,7	4,3	4,7	60,5	
Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	
Итого	510	31,2	26,1	105,62	672,35	

ДЕНЬ: **ВТОРНИК**

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Бутерброды с сыром	50	6,26	4,99	18,58	131	3
Каша молочная овсяная «Геркулес» с маслом	180	7,52	7,96	29,01	221	174
Кофейный напиток	180	1,33	1,15	20,21	97	9
Десерт фруктовый	100	0	0	15	60	
Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	
Итого	570	13,86	13,1	82,8	509	

ДЕНЬ: **СРЕДА**

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Гуляш из кур	90	12	11	5	177	487

Гречка отварная с маслом	180	7,46	5,61	35,84	230,45	679
Закуска из овощей	60	0,3	0	1	5,4	
Чай с сахаром	180	0,18	0,02	13,5	55	685
Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	
Итого	570	23,13	25,13	76,92	587	

ДЕНЬ: **ЧЕТВЕРГ**
НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Котлета, запеченная с соусом	110	10,05	9,55	14,47	170	451
Макаронные изделия отварные	180	5,52	4,52	26,45	168,45	688
Компот из кураги с витамином С	180	0,1	0	21,3	85,4	401
Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	
	530	20,35	14,59	83,96	534,05	

ДЕНЬ: **ПЯТНИЦА**
НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

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	486
Рис припущенный	180	4,46	5,2	46,7	251	512
Чай с сахаром и лимоном	180	0,18	0,02	13,5	55	686
Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	
Итого	530	22,67	25,65	78,48	585	Итого

ДЕНЬ: **ПОНЕДЕЛЬНИК**
НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Каша молочная рисовая с маслом	180	5,41	6,24	39,28	161	168
Какао с молоком	180	3,48	2,79	22,65	131	693
Кисломолочный продукт (йогурт, йогурт питьевой,ряженка)	180	5,7	4,8	13,4	120	
Бутерброды с сыром	50	6,26	4,99	18,58	131	3
Итого	580	20,85	18,82	112,73	543	

ДЕНЬ: **ВТОРНИК**
НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Жаркое по-домашнему	220	27,53	17,47	21,95	265	436

Закуска из овощей	60	0,3	0	1	5,4	
Компот из кураги с витамином С	180	0,1	0	21,3	85,4	401
Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	
Итого	520	32,53	18,13	76,92	496,4	

ДЕНЬ: СРЕДА

НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Тефтели мясные	110	9,62	11,35	8,08	174	286
Пюре картофельное	180	3,91	5,86	26,46	110	694
Сок фруктовый	180	0	0	25,73	110	532
Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	
Итого	530	18,13	17,71	89,77	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	236
Рис припущенный	180	4,46	5,2	46,7	251	512
Чай с сахаром	180	0,18	0,02	13,5	55	685
Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	
Итого	510	24,56	22,20	79,95	587	

ДЕНЬ: ПЯТНИЦА

НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Макароны запеченные с сыром	180/10	9,67	10,18	41,36	281,3	421
Кисель	180	1,36	0	29,02	121,52	517
Десерт фруктовый	100	0	0	15	60	
Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	
Итого	530	15,63	15,68	78,48	603,42	