

Составлено
Директор Л.Э. Смирнова
Л.Э.



ПРИМЕРНОЕ ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ, С ОДНОСМЕННЫМ РЕЖИМОМ РАБОТЫ

1 НЕДЕЛЯ

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

Наименование продукта	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Бутерброды с сыром	40	4,73	3,12	15,57	106	3
Каша молочная «Геркулес» с маслом	200	10,19	10,71	55,01	261	174
Чай с сахаром и молоком	180	1,44	1,44	15,57	79	378
Кисломолочный продукт	100	3	2,5	15,5	97	
Итого		19,36	17,77	101,65	543	

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

Наименование продукта	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Биточки из филе птицы с соусом	110	8,36	7,44	13,23	188	акт
Макаронные изделия отварные	150	5,25	6,15	35,25	220	516
Закуска из овощей	60	1,1	2,7	4,5	47	акт
Чай с сахаром и лимоном	180	0,27		13,5	54	686
Батон школьный / Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,57	71	акт
Итого		17,26	16,56	82,05	580	

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

Наименование продукта	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Тефтели (2вариант) с соусом	110	8,6	12,33	12,17	193	462
Пюре картофельное	170	3,57	7,65	24,82	186	520
Капуста свежая тушеная	30	0,75	1,38	3,21	28	534
Компот из смеси сухофруктов	180	0,54		28,26	112	акт
Батон школьный / Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,57	71	акт
Итого		15,74	21,63	84,03	590	

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

Наименование продукта	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Рыба, запеченная в сухарях с соусом	90	10,656	6,3	5,73	124	акт
Рис припущенный	150	3,75	9	39,45	244	512
Икра овощная	60	1,1	2,7	4,5	47	
Напиток из ягод	180	0,09		22,41	88	акт
Батон школьный / Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,57	71	акт
Итого		17,876	18,27	87,66	574	

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

Наименование продукта	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Птица отварная с рагу из овощей	230	10,33	10,68	23	313	акт
Закуска из белокочанной капусты	60	0,84	3,06	5,34	53	43
Компот из ягод	180	0,396		25,74	101	342
Батон школьный / Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,57	71	акт
Итого		13,846	14,01	69,65	538	

ДЕНЬ: СУББОТА

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

Наименование продукта	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Мясо тушеное	90	11,76	12,68	2,76	234	256
Каша пшенная вязкая	150	4,22	6,47	24,75	180	510
Овощи по сезону	60	0,48		2,04	10	71
Напиток фруктовый	180	0,18		21,78	84	699
Батон школьный / Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,57	71	акт
Итого		18,92	19,42	66,9	579	

Среднее значение за период:

17,17 17,94 81,99 567