

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ «СОШ №56»

Л.В.Ларина

« 28 » 12 2024 г



С. В. Косых
2024 г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1 - 4 КЛАССОВ
(С ОДНОСМЕННОМ РЕЖИМЕ РАБОТЫ ШКОЛ)
2 НЕДЕЛЯ

ДЕНЬ: ПОНЕДЕЛЬНИК

НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ

СЕЗОН: ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: С 7 ДО 11 ЛЕТ

| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД | Масса порций | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | № рецептуры |
|-----------------------------|--------------|----------------------|-------|------|-----------|-------------|
| | | Б | Ж | У | | |
| Свинина по-мексикански | 90 | 7,41 | 9,86 | 9,8 | 182 | Акт |
| Макаронные изделия отварные | 180 | 6,98 | 5,39 | 44,5 | 255 | 516 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,02 | 15 | 61 | 685 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,4 | 0,3 | 15 | 72 | |
| Итого | | 16,99 | 15,57 | 84,3 | 570 | |

ДЕНЬ: ВТОРНИК

НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ

СЕЗОН: ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: С 7 ДО 11 ЛЕТ

| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД | Масса порций | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | № рецептуры |
|--------------------------|--------------|----------------------|-------|-------|-----------|-------------|
| | | Б | Ж | У | | |
| Люля -кебаб с соусом ред | 90 | 16,49 | 8,82 | 21,29 | 235 | акт |
| Каша гречневая вязкая | 180 | 5,55 | 6,01 | 25,01 | 176 | 510 |
| Напиток из ягод | 200 | 0,07 | 0,02 | 24,44 | 100 | акт |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,4 | 0,3 | 15 | 72 | |
| Итого | | 24,51 | 15,15 | 85,74 | 583 | |

ДЕНЬ: СРЕДА
 НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ
 СЕЗОН: ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: С 7 ДО 11 ЛЕТ

| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД | Масса порций | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | № рецептуры |
|--------------------------------|--------------|----------------------|-------|-------|-----------|-------------|
| | | Б | Ж | У | | |
| Каша молочная пшенная с маслом | 150 | 6,46 | 6,74 | 34,51 | 225 | Таб 4 |
| Чай с молоком | 200 | 1,66 | 1,27 | 17,44 | 89 | 378 |
| Мучное изделие | 50 | 5 | 10,18 | 22,06 | 173 | акт |
| Пюре фруктовое | 125 | 0 | 0 | 13,75 | 55 | |
| Итого | | 13,12 | 18,19 | 87,76 | 542 | |

ДЕНЬ: ЧЕТВЕРГ
 НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ
 СЕЗОН: ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: С 7 ДО 11 ЛЕТ

| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД | Масса порций | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | № рецептуры |
|------------------------|--------------|----------------------|-------|-------|-----------|-------------|
| | | Б | Ж | У | | |
| Закуска из овощей | 100 | 1,83 | 4,5 | 7,5 | 78 | акт |
| Плов из мяса | 220 | 15,62 | 12,69 | 34,21 | 305 | 265 |
| Напиток из сухофруктов | 200 | 0,6 | 0,06 | 29,79 | 124 | акт |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,4 | 0,3 | 15 | 72 | |
| Итого | | 20,45 | 17,55 | 86,5 | 579 | |

ДЕНЬ: ПЯТНИЦА
 НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ
 СЕЗОН: ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: С 7 ДО 11 ЛЕТ

| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД | Масса порций | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | № рецептуры |
|------------------------------|--------------|----------------------|------|-------|-----------|-------------|
| | | Б | Ж | У | | |
| Вареники с творогом с соусом | 200 | 18,2 | 4,6 | 76,3 | 390 | акт |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,02 | 15 | 61 | 685 |
| Булочка молочная | 100 | 8,8 | 2,2 | 50,3 | 128 | 779 |
| Итого | | 27,2 | 6,82 | 141,6 | 579 | |

Среднее значение за период 20,45 14,66 97,18 571

- Согласно СанПин 2.3/2.4.3590-20 п.8.1.4, п.8.1.5 возможны изменения в меню