



**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ 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 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 | 180 | 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: ВТОРНИК
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 | | |
| Котлеты с соусом | 110 | 10,05 | 9,55 | 14,47 | 170 | 451 |
| Макаронные изделия отварные | 180 | 0,98 | 5,39 | 44,5 | 255 | 516 |
| Чай с сахаром и лимоном | 180 | 0,23 | 0,02 | 13,72 | 54 | 686 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,27 | 15,57 | 71 | акт |
| Итого | | 13,54 | 15,23 | 88,26 | 550 | |

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

| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД | Масса порций | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | № рецептуры |
|---------------------------|--------------|----------------------|-------|-------|-----------|-------------|
| | | Б | Ж | У | | |
| Биточки из птицы с соусом | 90 | 12.48 | 5.57 | 12.73 | 174 | акт |
| Чай с сахаром | 180 | 0,18 | 0,02 | 13,5 | 55 | 685 |
| Каша гречневая вязкая | 200 | 6.16 | 8.68 | 27.78 | 196 | 510 |
| Булочка школьная | 100 | 4,1 | 1,6 | 29,4 | 123 | 428 |
| Итого | | 22.92 | 15.87 | 83.41 | 548 | |

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 | | |
| Котлета с соусом | 110 | 10.05 | 9.55 | 14.47 | 170 | 451 |
| Пюре картофельное | 180 | 3,91 | 5,86 | 26,46 | 175 | 520 |
| Компот из ягод | 180 | 0,14 | 0,04 | 23,23 | 95 | акт |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,27 | 15,57 | 71 | акт |
| Итого | | 16.38 | 15.72 | 79.73 | 511 | |

Среднее значение за период

17.83 15.8 82.4 536

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

ДЕНЬ: ПОНЕДЕЛЬНИК
 НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ
 СЕЗОН: ОСЕННЕ - ЗИМНИЙ
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: С 7 ДО 11 ЛЕТ

| 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 | 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 | 50 | 1,7 | 0,8 | 6,37 | 62 | |
| Итого | | 13,09 | 10,13 | 85,3 | 508 | |

ДЕНЬ: ВТОРНИК
 НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ
 СЕЗОН: ОСЕННЕ - ЗИМНИЙ
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: С 7 ДО 11 ЛЕТ

| 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
 СЕЗОН: ОСЕННЕ - ЗИМНИЙ
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: С 7 ДО 11 ЛЕТ

| 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
 СЕЗОН: ОСЕННЕ - ЗИМНИЙ
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: С 7 ДО 11 ЛЕТ

| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД | Масса порций | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | № рецептуры |
|-----------------------------|--------------|----------------------|-------|-------|-----------|-------------|
| | | Б | Ж | У | | |
| Чахохбили | 110 | 14,76 | 8,85 | 6,26 | 156 | акт |
| Макаронные изделия отварные | 180 | 6,98 | 5,39 | 44,5 | 255 | 516 |
| Напиток из ягод | 180 | 0,27 | 1,22 | 22,84 | 105 | акт |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,27 | 15,57 | 71 | акт |
| Итого | | 24,56 | 15,71 | 89,17 | 587 | |

ДЕНЬ: ПЯТНИЦА
 НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ
 СЕЗОН: ОСЕННЕ - ЗИМНИЙ
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: С 7 ДО 11 ЛЕТ

| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД | Масса порций | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | № рецептуры |
|---|--------------|----------------------|-------|-------|-----------|-------------|
| | | Б | Ж | У | | |
| Рыба под сырной шапкой | 90 | 9,19 | 10,73 | 7,7 | 136 | акт |
| Сложный овощной гарнир (порре картофельное, овощи отварные или капуста тушенная) гарнир | 150/50 | 5,8 | 14,6 | 28,4 | 267 | акт |
| 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 | |

Среднее значение за период

19,89 21,97 81,14 558