

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 12 лет
 и старше

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Бутерброды с сыром	80	10,02	7,98	37,16	262	3
Каша молочная овсяная «Геркулес» с маслом	250	7,52	7,96	29,01	221	174
Кофейный напиток	200	1,33	1,15	20,21	97	395
Десерт фруктовый	100	0	0	15	60	
Итого		13,86	13,1	82,8	579	

ДЕНЬ: ВТОРНИК
 НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ
 СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 12 лет
 и старше

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Котлеты с соусом	150	10,05	9,55	14,47	170	451
Макаронные изделия отварные	250	0,98	5,39	44,5	255	516
Чай с сахаром и лимоном	200	0,23	0,02	13,72	54	686
Хлеб пшеничный	60	2,28	0,27	15,57	71	акт
Итого		14,35	15,54	99,80	583	

ДЕНЬ: СРЕДА
 НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ
 СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 12 лет
 и старше

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Жаркое по-домашнему	350	14,77	19,14	35,61	378	436
Компот из смеси сухофруктов	200	5,4	0,05	26,81	111	639
Хлеб пшеничный	60	2,28	0,27	15,57	71	акт
Итого		22,71	19,63	89,40	664	

ДЕНЬ: ЧЕТВЕРГ
 НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ
 СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 12 лет
 и старше

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Гуляш из птицы	150	12,48	5,57	12,73	174	-
Чай с сахаром	200	0,18	0,02	13,5	55	685
Каша гречневая вязкая	250	6,16	8,68	27,78	196	510
Булочка школьная	50	4,1	1,6	29,4	123	акт
Итого		22,92	15,87	83,41	548	

ДЕНЬ: ПЯТНИЦА
 НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ
 СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 12 лет
 и старше

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Котлета с соусом	150	10,05	9,55	14,47	170	451
Щоре картофельное	250	3,91	5,86	26,46	175	520
Компот из ягод	200	0,14	0,04	23,23	95	123
Бутерброды с сыром	80	5,01	3,99	18,58	201	3
Итого		16,38	15,72	79,73	511	

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ
 ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ
 (С ОДНОСМЕННЫМ РЕЖИМЕ РАБОТЫ ШКОЛ)
 2НЕДЕЛЯ

ДЕНЬ: ПОНЕДЕЛЬНИК
 НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ
 СЕЗОН: ОСЕННЕ - ЗИМНИЙ
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: С 12 лет
 и старше

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Каша молочная рисовая с маслом	250	5,41	6,24	39,28	235	Таб 4
Какао с молоком	200	3,48	2,79	22,65	131	693
Кисломолочный продукт (йогурт, йогурт питьевой, ряженка)	100	2,5	0,3	17	80	акт
Булочка школьная	50	1,7	0,8	6,37	62	акт
Итого		13,09	10,13	85,3	508	

ДЕНЬ: ВТОРНИК
 НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ
 СЕЗОН: ОСЕННЕ - ЗИМНИЙ
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: С 12 лет
 и старше

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Мясо по - купечески	250	19,52	22,14	43,13	412	-
Закуска из овощей	100	1,1	2,7	4,5	47	43
Чай с сахаром и лимоном	200	0,23	0,02	13,72	57	686
Хлеб пшеничный	60	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 12 лет
 и старше

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Мясные ежки	150	10,62	12,35	10,08	215	акт
Пюре картофельное	250	3,91	5,86	26,46	180	520
Сок фруктовый	200	0,2	0,04	25,73	96	699
Хлеб пшеничный	60	2,28	0,27	15,57	71	акт
Итого		16,01	17,52	75,84	562	

ДЕНЬ: ЧЕТВЕРГ
 НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ
 СЕЗОН: ОСЕННЕ - ЗИМНИЙ
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: С 12 лет
 и старше

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Чахохбили	150	14,76	8,85	6,26	156	-
Макаронные изделия отварные	250	6,98	5,39	44,5	255	516
Напиток из ягод	200	0,27	1,22	22,84	105	123
Хлеб пшеничный	60	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 12 лет
 и старше

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Рыба под сырной шапкой	100	9,19	10,73	7,7	136	-
Сложный овощной гарнир (пюре картофельное, овощи отварные или капуста тушеная) закуска из овощей	250/100	5,8	14,6	28,4	267	520
Компот и смеси сухофруктов	200	5,4	0,05	26,81	111	639
Хлеб пшеничный	60	2,28	0,27	15,57	71	акт
Итого		22,67	25,65	78,48	585	