

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 | | |
| Запеканка творожная с соусом | 220 | 30,94 | 11,61 | 33,81 | 401 | 31 |
| Чай с сахаром | 180 | 0,18 | 0,02 | 13,5 | 55 | 685 |
| Булочка школьная | 100 | 4,1 | 1,6 | 29,4 | 123 | 428 |
| Итого | | 35,22 | 13,23 | 76,71 | 579 | |

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 | | |
| Пудинг из птицы с соусом | 110 | 15,35 | 4,37 | 9,07 | 141 | акт |
| 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 | | 21,68 | 10,54 | 74,33 | 482 | |

Среднее значение за период 21,35 14,31 80,02 536