

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ  
 ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1 - 4 КЛАССОВ  
 (С ОДНОСМЕННОМ 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 (пюре картофельное, овощи отварные или капуста тушеная) 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