

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ ГСОШ
Ю.А. Кондратьева

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ

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		
Горячий бутерброд с сыром	50	6,071	8,57	13,32	237,85	5
Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,50	3,98	16,02	150,40	7
Чай с сахаром	200	0,2	0,022	15,04	61,11	1
Фрукт Яблоко	200	0,8		25,2	104,0	
Итого	650	11,571	12,572	69,58	553,36	

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		
Фрикадельки в пароконвектомате	90	9,3	8,7	2,2	222,9	18
Макаронные изделия отварные	150	5,82	4,49	37,08	212,5	12
Соус томатный	50	3,55	2,8	7,3	67,0	13
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,57	71,0	
Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,055	29,78	123,33	2
Закуска из свежей капусты	50	0,68	2,0	4,16	37,36	20
Итого	570	22,23	18,31	96,09	734,09	

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		
Тфтели в пароконвектомате	90	9,8	9,0	10,0	158,5	17
Пюре картофельное	150	3,26	4,88	22,05	145,83	15
Кофейный напиток	200	1,48	1,28	22,46	107,78	4
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,57	71,0	
Соус томатный	50	3,55	2,8	7,3	67,0	13
Сыр порционный	10	2,45	2,85		35,4	
Огурец соленый	12	0,27	0,13	1,87	8,8	19
Итого	542	23,09	21,21	79,25	594,31	

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		
Каша молочная рисовая	200	6,01	6,93	43,64	261,11	8
Чай с сахаром	200	0,2	0,022	15,04	61,11	1
Хлеб с маслом	40	2,36	8,38	15,58	143,0	6
Фрукт Апельсин	200	1,8	0,4	16,2	86,0	
Итого	640	10,37	15,73	90,46	551,22	

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 в пароконвектомате	90	14,1	15,7	6,6	222,5	16
Гречка отварная рассыпчатая	150	6,3	5,2	32,5	208,0	14
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,57	71,0	
Соус томатный	50	3,55	2,8	7,3	67,0	13
Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,055	29,78	123,33	2
Закуска из свежей капусты	50	0,68	2,0	4,16	37,36	20
Итого	570	27,51	26,02	95,91	729,19	

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		
Горячий бутерброд с сыром	50	6,071	8,57	13,32	237,85	5
Каша молочная манная	200	6,30	8,60	25,70	204,30	10
Чай с сахаром	200	0,2	0,022	15,04	61,11	1
Фрукты(яблоко)	200	0,8		25,2	104,0	
Итого	650	13,37	17,19	79,26	607,26	

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		
Фрикадельки в пароконвектомате	90	9,3	8,7	2,2	222,9	18
Макаронные изделия отварные	150	5,82	4,49	37,08	212,5	12
Соус томатный	50	3,55	2,8	7,3	67,0	13

Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,57	71	
Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,055	29,78	123,33	2
Закуска из свежей капусты	50	0,68	2,0	4,16	37,36	20
Итого	570	22,23	18,31	96,09	734,09	

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		
Тефтели в пароконвектомате	90	9,8	9,0	10,0	158,5	17
Гречка отварная рассыпчатая	150	6,3	5,2	32,5	208,0	14
Какао с молоком	200	3,87	3,1	25,17	145,55	3
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,57	71,0	
Соус томатный	50	3,55	2,8	7,3	67,0	13
Сыр порционный	10	2,45	2,85		35,4	
Итого	530	28,25	23,22	90,54	685,45	

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		
Каша молочная пшеничная	200	10,66	5,05	54,81	307,78	9
Чай с сахаром	200	0,2	0,022	15,04	61,11	1
Хлеб с маслом	40	2,36	8,38	15,58	143,0	6
Кисломолочный продукт (йогурт, ряженка)	150	4,16	0,5	28,33	133,33	
Итого	590	17,38	13,95	113,76	645,22	

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		
Котлета в пароконвектомате	90	14,1	15,7	6,6	222,5	16
Пюре картофельное	150	3,26	4,88	22,05	145,83	15
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,57	71,0	
Соус томатный	50	3,55	2,8	7,3	67,0	13
Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,055	29,78	123,33	2
Огурец соленый	12	0,27	0,13	1,87	8,8	19
Итого	532	24,06	23,83	83,17	629,67	