

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МАОУ СОШ № 3
 им.С.В.Дубинского ст.Березанской
 Андреев А.А.
 01.04.2022 г.

МЕНЮ ЗАВТРАКИ 1-4 КЛАССЫ

		Выход блюдов	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
День 1			Б	Ж	У	
	Икра кабачковая	60	1,01	0,05	12,57	53,57
340	Омлет натуральный	120	12	16	2,7	202,90
686	Чай с лимоном	207	0,13	0,02	15,2	61,50
	Бутерброд с маслом сливочным и с сыром	52	7	10	13	170,00
	Хлеб ржаной	25	1,4	0,28	12,35	57,52
	Итого	464	21,54	26,35	55,82	545,49
День 2						
	Овощи свежие (огурцы)	60	0,79	0,14	2,74	15,38
492	Плов из птицы	215	16	12	34	308,00
	Сок натуральный	200	1	0	20,23	84,93
	Хлеб пшеничный	25	1,69	0,22	12,54	58,84
	Хлеб ржаной	25	1,4	0,275	12,35	57,48
	Итого	525	21	13	82	525
День 3						
451	Шницель мясной	80	11,7	8,6	9	160,20
224	Рагу из овощей	190	3,8	9,9	18,1	176,70
	Хлеб пшеничный	25	1,69	0,22	12,54	58,84
	Хлеб ржаной	25	1,4	0,28	12,35	57,52
639	Компот из смеси сухофруктов	200	0,2	0	26,4	106,00
	Итого	520	19	19	78	559
День 4						
85	Салат из свеклы отварной	60	0,85	3,62	4,98	55,90
234	Котлеты рыбные с соусом	110	12	9,5	9	169,50
520	Картофельное пюре	150	3,1	4,8	20,6	139,00
685	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60,46
	Хлеб ржаной	25	1,4	0,28	12,35	57,52
	Хлеб пшеничный	25	1,69	0,22	12,54	58,84
	Итого	570	19,11	18,44	74,47	541,22
День 5						
161	Суп молочный с крупой рисовой (с маслом слив.)	200	6,7	9,6	26,9	220,80
698	Кисломолочный продукт (Кефир 2,5 % жирности)	200	5,04	3,94	7,36	85,07
3	Бутерброд с сыром	50	6,8	5	12,54	122,36
	Хлеб пшеничный	25	1,69	0,22	12,54	58,84
	Итого	475	20	19	59	487

День 6						
366	Запеканка из творога	130	15	7	22,5	213,00
	Сгущенное молоко	30	2,2	2,5	16	95,30
693	Какао с молоком	200	4,1	3,544	17,578	118,61
	Кондитерское изделие (печенье)	25	2,08	3,5	33,5	173,82
	Итого	385	23,38	16,54	89,58	600,73
День 7						
	Овощи свежие (огурцы)	60	0,79	0,14	2,74	15,38
520	Картофельное пюре	150	3,1	4,8	20,6	139,00
311	Запеканка из печени с рисом	110	12,84	5,22	14,13	154,86
	Хлеб пшеничный	25	1,69	0,22	12,54	58,84
	Сок натуральный	200	1	0	20,23	84,93
	Итого	545	19,42	10,38	70,24	453,01
День 8						
	Овощи соленые (огурцы)	60	1,25	0	1,03	9,60
160	Голубцы ленивые	90	6,75	6,89	5,01	109,26
302	Каша гречневая вязкая	150	5	5,1	35	206,40
	Напиток из шиповника	200	0,3	0	15,2	62,00
	Хлеб пшеничный	25	1,69	0,22	12,54	58,84
	Хлеб ржаной	25	1,4	0,28	12,35	57,52
	Итого	550	16,39	12,49	81,13	503,62
День 9						
374	Рыба, тушённая в томате с овощами	100	12,3	8,5	6,2	150,50
520	Картофельное пюре	150	3,1	4,8	20,6	139,00
685	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60,46
	Хлеб пшеничный	25	1,69	0,22	12,54	58,84
	Хлеб ржаной	25	1,4	0,28	12,35	57,52
	Итого	500	18,56	13,82	66,69	466,32
День 10						
454	Котлеты по хлыновски	100	12,78	10,26	11,7	191,70
332	Макаронные изделия отварные	150	5	4	35	196,00
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,5	4	20,5	132,00
	Хлеб пшеничный	25	1,69	0,22	12,54	58,84
	Хлеб ржаной	25	1,4	0,28	12,35	57,52
	Итого	500	24,37	18,76	92,09	636,06
	Норма по СанПин		Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Итого за день по СанПиН		77	79	335	2350
	завтрак 20 %		15,4	15,8	67	470
	Фактически завтрак (СРЕДНЕЕ)	503	20,27	16,72	74,96	531,74