

УТВЕРЖДАЮ
И.о.директора МАОУ СОШ № 3
им.С.В.Дубинского ст.Березанской
Ильясова И.Н.
01.09.2021 г.

МЕНЮ ЗАВТРАКИ 1-4 КЛАССЫ

		Выход д блюд	Пищевые вещества			Энергетическ ая ценность
День 1			Б	Ж	У	
	Горошек зелёный консервированный (пром. пр-ва)	60	0,3	1,5	4,5	32,7
Л34 0	Омлет натуральный	120	13	14,3	4	196,70
Л68 6	Чай с лимоном	207	0,07	0,02	15	60,46
	Бутерброд с маслом сливочным и с сыром твердых сортов	52	7	10	13	170,00
	Хлеб ржаной	25	1,4	0,28	12,35	57,52
Т33 8	Фрукты свежие (яблоки)	150	0,6		16,8	69,60
	Итого	614,0 0	22,3 7	26,1	65,65	586,98
День 2						
Л45	Салат из свежих помидоров и огурцов	80	1,05	0,19	3,64	20,47
Л49 2	Плов из птицы	215	16	12	34	308,00
	Сок натуральный	200	1,5	0	22,8	97,20
	Хлеб пшеничный	25	1,68 8	0,21	12,54	58,81
	Хлеб ржаной	25	1,4	0,28	12,35	57,48
	Итого	545	21,6 4	12,7	85,33	541,96
День 3						
Л45 1	Шницель мясной рубленый	80	11,7	8,6	9	160,20
Л22 4	Рагу из овощей	220	4,4	11,5	21	205,10
	Хлеб пшеничный	25	1,68 8	0,21	12,54	58,81
	Хлеб ржаной	25	1,4	0,28	12,35	57,52
Т34 9	Компот из сухофруктов	200	0,1	0	26,4	106,00
	Итого	550	19,2 9	20,6	81,29	587,63
День 4						
Л78	Икра свекольная	80	0,9	4	7	67,60

T23 4	Котлеты рыбные с соусом	110	12	9,54	9	169,86
Л52 0	Картофельное пюре	150	3,3	4,85	22	144,85
	Кисломолочный продукт (Йогурт 2,5 % жирности)	180	5,2	4,5	7,2	90,10
	Хлеб ржаной	25	1,4	0,28	12,35	57,52
	Хлеб пшеничный	25	1,68 8	0,21	12,54	58,81
	Итого	570,0 0	24,4 9	23,4	70,09	588,74
День 5						
Л16 1	Суп молочный с крупой рисовой (с маслом слив.)	260	8,7	12,5	35	287,30
Л69 3	Какао с молоком	200	4,1	3,54	17,58	118,61
Л3	Бутерброд с сыром	50	6,8	5	12,54	122,36
	Хлеб пшеничный	25	1,68 8	0,21	12,54	58,81
	Итого	535	21,2 9	21,3	77,66	587,08
День 6						
T33 8	Фрукты свежие (груши)	150	0,6		16,8	69,60
Л72 5	Вареники с картофелем со сметаной	210	8	14,3	45	340,70
	Хлеб пшеничный	25	1,68 8	0,21	12,54	58,81
	Кисель из сухофруктов	200	0,3	0	29	117,20
	Итого	585	10,5 9	14,5 1	103,3 4	586,31
День 7						
Л 45	Салат из белокачанной капусты	80	1,05	0,19	3,64	20,47
Л46 8	Печень по-строгановски	100	11	10	6,5	160,00
Л33 2	Макаронные изделия отварные	150	5	4	35	196,00
Л68 5	Чай с сахаром	200	0	0	15	60,00
	Хлеб пшеничный	25	1,68 8	0,21	12,54	58,81
	Хлеб ржаной	25	1,4	0,28	12,35	57,52
	Итого	585	20,1 4	14,7	85,03	552,80
День 8						
	Овощи свежие (огурцы)	60	0,79	0,14	2,74	15,38
Л43 7	Гуляш	110	13	13	6,5	195,00
Л30 2	Каша гречневая вязкая	150	4,7	4,6	30	180,20

	Кисломолочный продукт (Ряженка 2,5 % жирности)	180	5,2	4,5	7	89,30
	Хлеб пшеничный	25	1,68 8	0,21	12,54	58,81
	Хлеб ржаной	25	1,4	0,28	12,35	57,52
	Итого	550	26,7 8	22,7	71,13	596,21
День 9						
Л37 4	Рыба, тушённая в томате с овощами	130	16	11	8	195,00
Л52 0	Картофельное пюре	150	3,3	4,85	22	144,85
Т37 9	Кофейный напиток с молоком	200	3,5	4	20,5	132,00
	Хлеб пшеничный	25	1,68 8	0,21	12,54	58,81
	Хлеб ржаной	25	1,4	0,28	12,35	57,52
	Итого	530	25,8 9	20,3	75,39	588,18
День 10						
Т33 8	Фрукты свежие (яблоки)	150	0,6		16,8	69,60
Л36 6	Запеканка из творога	130	15	7	22,5	213,00
	Сгущенное молоко	30	2,2	2,5	16	95,30
	Сок натуральный	200	1,5	0	22,8	97,20
	Кондитерское изделие (печенье)	25	1,8	4,6	16,3	113,80
	Итого	535,0 0	21,1 0	14,1 0	94,40	588,90
	Норма по СанПин		Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Итого за день по СанПиН		77	79	335	2350
	завтрак 25 %		19,2 5	19,8	83,75	587,5
	Фактически завтрак (СРЕДНЕЕ)		21,3 6	19	80,93	580,48