

УТВЕРЖДАЮ
И.о.директора МАОУ СОШ № 3
им.С.В.Дубинского ст.Березанской
А.А.Андреев
18.10.2021 г..

МЕНЮ ЗАВТРАКИ 1-4 КЛАССЫ

		Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
День 1			Б	Ж	У	
	Горошек зелёный консервированный (пром. пр-ва)	60	0,3	1,5	4,5	32,7
Л340	Омлет натуральный	120	13	14,3	4	196,70
Л686	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
Т338	Фрукты свежие (яблоки)	150	0,6		16,8	69,60
	Итого	614,00	22,37	26,1	65,65	586,98
День 2						
Л45	Салат из свежих помидоров и огурцов	80	1,05	0,19	3,64	20,47
Л492	Плов из птицы	215	16	12	34	308,00
	Сок натуральный	200	1,5	0	22,8	97,20
	Хлеб пшеничный	25	1,688	0,21	12,54	58,81
	Хлеб ржаной	25	1,4	0,28	12,35	57,48
	Итого	545	21,64	12,7	85,33	541,96
День 3						
Л451	Шницель мясной рубленый	80	11,7	8,6	9	160,20
Л224	Рагу из овощей	220	4,4	11,5	21	205,10
	Хлеб пшеничный	25	1,688	0,21	12,54	58,81
	Хлеб ржаной	25	1,4	0,28	12,35	57,52
Т349	Компот из сухофруктов	200	0,1	0	26,4	106,00
	Итого	550	19,29	20,6	81,29	587,63
День 4						
Л78	Икра свекольная	80	0,9	4	7	67,60
Т234	Котлеты рыбные с соусом	110	12	9,54	9	169,86
Л520	Картофельное пюре	150	3,3	4,85	22	144,85
	Кисломолочный продукт (Кефир 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	1,688	0,21	12,54	58,81
	Итого	570,00	24,49	23,4	70,09	588,74
День 5						
Л161	Суп молочный с крупой рисовой (с маслом слив.)	260	8,7	12,5	35	287,30
Л693	Какао с молоком	200	4,1	3,54	17,58	118,61

ЛЗ	Бутерброд с сыром	50	6,8	5	12,54	122,36
	Хлеб пшеничный	25	1,688	0,21	12,54	58,81
	Итого	535	21,29	21,3	77,66	587,08
День 6						
Т338	Фрукты свежие (яблоки)	150	0,6		16,8	69,60
Л725	Вареники с картофелем со сметаной	210	8	14,3	45	340,70
	Хлеб пшеничный	25	1,688	0,21	12,54	58,81
	Кисель из сухофруктов	200	0,3	0	29	117,20
	Итого	585	10,59	14,51	103,34	586,31
День 7						
Л 45	Салат из белокачанной капусты	80	1,05	0,19	3,64	20,47
Л468	Печень по-строгановски	100	11	10	6,5	160,00
Л332	Макаронные изделия отварные	150	5	4	35	196,00
Л685	Чай с сахаром	200	0	0	15	60,00
	Хлеб пшеничный	25	1,688	0,21	12,54	58,81
	Хлеб ржаной	25	1,4	0,28	12,35	57,52
	Итого	585	20,14	14,7	85,03	552,80
День 8						
	Овощи свежие (огурцы)	60	0,79	0,14	2,74	15,38
Л437	Гуляш	110	13	13	6,5	195,00
Л302	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	1,688	0,21	12,54	58,81
	Хлеб ржаной	25	1,4	0,28	12,35	57,52
	Итого	550	26,78	22,7	71,13	596,21
День 9						
Л374	Рыба, тушённая в томате с овощами	130	16	11	8	195,00
Л520	Картофельное пюре	150	3,3	4,85	22	144,85
Т379	Кофейный напиток с молоком	200	3,5	4	20,5	132,00
	Хлеб пшеничный	25	1,688	0,21	12,54	58,81
	Хлеб ржаной	25	1,4	0,28	12,35	57,52
	Итого	530	25,89	20,3	75,39	588,18
День 10						
Т338	Фрукты свежие (яблоки)	150	0,6		16,8	69,60
Л366	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	535,00	21,10	14,10	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 %		19,25	19,8	83,75	587,5
	Фактически завтрак		21,36	19	80,93	580,48

	(СРЕДНЕЕ)						
--	------------------	--	--	--	--	--	--