

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

## МЕНЮ ЗАВТРАКИ 5-11 КЛАССЫ

		Выход блюдо	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
<b>День 1</b>						
	Икра кабачковая	80	1,35	0,07	16,76	71,43
340	Омлет натуральный	120	12	16	2,7	202,90
686	Чай с лимоном	209	0,07	0	15	60
3	Бутерброд с сыром твердых сортов	50	6,3	12	17	201,2
	Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	14,5	70,8
	<b>Итого</b>	<b>494</b>	<b>22,02</b>	<b>28,47</b>	<b>65,96</b>	<b>606,61</b>
<b>День 2</b>						
	Овощи свежие (огурцы)	100	0,5	0,06	1,3	7,74
492	Плов из птицы	265	25	12,5	38	364,5
	Сок натуральный	200	1	0	20,23	84,93
	Хлеб пшеничный	35	2,4	0,3	17,5	82,12
	Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	14,5	70,8
	<b>Итого</b>	<b>635</b>	<b>31,2</b>	<b>13,24</b>	<b>91,53</b>	<b>610,09</b>
<b>День 3</b>						
451	Шницель мясной	100	10,9	10,8	9	176,8
224	Рагу из овощей	190	3,8	9,9	18,1	176,70
	Хлеб пшеничный	35	2,4	0,3	17,5	82,12
	Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	14,5	70,8
639	Компот из смеси сухофруктов	200	0,2	0	26,4	106
	<b>Итого</b>	<b>560</b>	<b>19,6</b>	<b>21,38</b>	<b>85,5</b>	<b>612,82</b>
<b>День 4</b>						
52	Салат из свеклы отварной	100	1,41	10,53	8,3	93,08
234	Котлеты рыбные с соусом	110	12	9,5	9	169,50
520	Картофельное пюре	150	3,1	4,8	20,6	139,00
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60,46
	Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	14,5	70,8
	Хлеб пшеничный	35	2,4	0,3	17,5	82,12
	<b>Итого</b>	<b>630</b>	<b>21,28</b>	<b>25,53</b>	<b>84,9</b>	<b>614,96</b>
<b>День 5</b>						
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	5,6	5,2	7,2	96
3	Бутерброд с сыром твердых сортов	50	6,3	12	17	201,2
	Хлеб пшеничный	35	2,4	0,3	17,5	82,12
	<b>Итого</b>	<b>485</b>	<b>21</b>	<b>27,08</b>	<b>68,6</b>	<b>600,12</b>

		День 6				
	Икра кабачковая	80	1,35	0,07	16,76	71,43
340	Омлет натуральный	120	12	16	2,7	202,90
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60,46
3	Бутерброд с сыром твердых сортов	50	6,3	12	17	201,2
	Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	14,5	70,8
	<b>Итого</b>	<b>485</b>	<b>22,02</b>	<b>28,49</b>	<b>65,96</b>	<b>606,79</b>
		День 7				
366	Запеканка из творога	160	18	8	29	260
	Сгущенное молоко	30	2,2	2,5	16	95,30
693	Какао с молоком	200	4,1	3,5	17,6	118,6
	Кондитерское изделие (печенье)	35	2,08	3,5	33,5	173,82
	<b>Итого</b>	<b>425</b>	<b>26,38</b>	<b>17,54</b>	<b>96,08</b>	<b>647,73</b>
		День 8				
	Овощи свежие (огурцы)	60	0,79	0,14	2,74	15,38
520	Картофельное пюре	180	3,7	5,8	24,7	165,8
311	Запеканка из печени с рисом	110	12,84	5,22	14,13	154,86
	Хлеб пшеничный	35	2,4	0,3	17,5	82,12
	Сок натуральный	200	1	0	20,23	84,93
	<b>Итого</b>	<b>585</b>	<b>20,73</b>	<b>11,44</b>	<b>79,30</b>	<b>503,09</b>
		День 9				
	Овощи соленые (огурцы)	100	2,08	0	1,72	16
160	Голубцы ленивые	100	7,5	7,65	5,63	121,4
302	Каша гречневая вязкая	180	6	6,1	41,5	244,9
	Напиток из шиповника	200	0,3	0	15,2	62
	Хлеб пшеничный	35	2,4	0,3	17,5	82,12
	Хлеб ржаной	25	1,4	0,28	12,35	57,52
	<b>Итого</b>	<b>640</b>	<b>19,68</b>	<b>14,31</b>	<b>93,9</b>	<b>583,91</b>
		День 10				
374	Рыба, тушённая в томате с овощами	100	12,3	8,5	6,2	150,50
520	Картофельное пюре	180	3,7	5,8	24,7	165,8
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60,46
	Хлеб пшеничный	35	2,4	0,3	17,5	82,12
	Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	14,5	70,8
	<b>Итого</b>	<b>550</b>	<b>20,77</b>	<b>15</b>	<b>77,9</b>	<b>529,68</b>
		День 11				
454	Котлеты по хлыновски	100	12,78	10,26	11,7	191,70
332	Макаронные изделия отварные	180	5,3	5	40	226,2
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,05	0,63	29,45	135,78
	Хлеб пшеничный	35	2,4	0,3	17,5	82,12
	Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	14,5	70,8
	<b>Итого</b>	<b>550,00</b>	<b>25,83</b>	<b>16,57</b>	<b>113,15</b>	<b>706,60</b>
		День 12				
	Овощи свежие (огурцы)	100	0,5	0,06	1,3	7,74
492	Плов из птицы	265	25	12,5	38	364,5
686	Чай с лимоном	209	0,07	0	15	60
	Хлеб пшеничный	35	2,4	0,3	17,5	82,12

	Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	14,5	70,8
	<b>Итого</b>	<b>644</b>	<b>30,27</b>	<b>13,24</b>	<b>86,3</b>	<b>585,44</b>
	<b>Норма по СанПин</b>		<b>Пищевые вещества</b>			<b>Энер цен-ть</b>
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	
	Итого за день по СанПиН		90	92	383	2713
	<b>завтрак 20 %</b>		18	18,4	76,6	542,6
	<b>Фактически завтрак (СРЕДНЕЕ)</b>	556,92	23,40	19,36	84,09	600,65