

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	
День 1						
	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
	Итого	494	22,02	28,47	65,96	606,61
День 2						
	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
	Итого	635	31,2	13,24	91,53	610,09
День 3						
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
	Итого	560	19,6	21,38	85,5	612,82
День 4						
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
	Итого	630	21,28	25,53	84,9	614,96
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	5,6	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
	Итого	485	21	27,08	68,6	600,12

		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
	Итого	485	22,02	28,49	65,96	606,79
		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
	Итого	425	26,38	17,54	96,08	647,73
		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
	Итого	585	20,73	11,44	79,30	503,09
		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
	Итого	640	19,68	14,31	93,9	583,91
		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
	Итого	550	20,77	15	77,9	529,68
		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
	Итого	550,00	25,83	16,57	113,15	706,60
		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
	Итого	644	30,27	13,24	86,3	585,44
	Норма по СанПин		Пищевые вещества			Энер цен-ть
			Б	Ж	У	
	Итого за день по СанПиН		90	92	383	2713
	завтрак 20 %		18	18,4	76,6	542,6
	Фактически завтрак (СРЕДНЕЕ)	556,92	23,40	19,36	84,09	600,65