


Приложение №2 к приказу №120/д от 29.12.2020	Утверждаю: 
	Директор школы Харитонов В.П
	Дата: 29.12.2020



Меню: для учащихся 1-4 класс (горячие завтраки) на 2-ое полугодие 2020/2021 уч. г (1 неделя)

Приём пищи №1	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66,0			Масло сл-10г:
Понедельник	Каша молочная-рисовая (вязкая) с маслом	200/15	3	8	31,6	218		Стр. 246 (№1)	Крупа рисовая-44,4г;молоко-98,5г;вода-65,5г;сахар-6г;масло-15г;
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	57		№684;№685	Чай-1г;сахар-15г:
	Хлеб пшеничный	30	2,2	0	15,4	75			Хлеб пшеничный-30г:

	Батон	30	1,3	0	9,4	43			Батон пшеничный- 30г:
	Яблоко	150	0,3 9	0, 3	17, 6	60,0			Яблоко-150г:
	Всего:	635	7,0 9	15 ,5	89, 1	519			
	Итого: (за 1 день)		7,0 9	15 ,5	89, 1	519			
	Огурец свежий (нарезка)	35	0,2	0, 03	1,1 9	4,9			Огурец -40г;
Вторник:	Суфле «Золотая рыбка»	80	10, 9	9, 4	7,6	158,4		№47	Рыба (горбуша)- 68,8г;рис- 8,8г;яицо- 1/6Г;лук- 9,6г;молоко- 10г;масло раст- 2г;масло сл-8г:
	Картофельное пюре	150	3,2	5, 1	26, 3	159		№520	Картофель- 171г;молоко- 23,7г;масло сл- 5г;

	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124		№639(№1)	Сахар-20г;сухофрукты-25;вода-155г:
	Хлеб пшеничный	30	2,2	0	15,4	75			Хлеб пшеничный - 30г:
	Хлеб ржаной /пшеничный	20	1,3	0	9,4	43			Хлеб ржаной/пшеничный-20г;
	Всего:	515	18,4	14,53	91,29	564,3			
	Итого (за 2день)		25,49	30,03	180,39	1083,3			
	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66,0			Масло сл-10г:
Среда :	Омлет с сыром	100/15/5	12,4	18,6	1,8	227		№340,342	Яицо-80г;молоко-30г; масло сл-5г;сыр-15г;масло раст-5г;

	Какао с молоком	200	4	3, 2	4,2	168		№693(№1)	Какао- 4г;молоко- 90г;вода- 106г;сахар-20г:
	Булочка	50	4	4	29	150			Булочка -30г:
	Батон	30	1,3	0	9,4	43			Батон пшеничный- 30г:
	Банан	170	1,6 5	0	22, 05	93			Банан-200г;
	Всего :	580	23, 45	33	66, 55	747			
	Итого:(за 3 дня)		48, 94	63 ,0 3	24 6,9 4	1830,3			
	Салат из свежей капусты и со сладким перцем с р/м	50	0,7	5, 0	2,3	58		№7	Капуста- 25г;перец- 20г;лук- 3г;масло рас- 5г:
Четверг :	Макаронные изделия отварные с соусом томатным	150/50	3,5 0,2 7	4, 1	23, 5 2,6	147 28,7		№332;№22 8	Макаронны- 53г;масло сл- 5г;»соус»- тамат пюре-

				1, 8					15г;масло сл- 5г;мука- 5г;вода-25г;
	Котлета из говядины	80	12, 7	11 ,5	12, 8	208,8		№451	Мясо(филе)- 60г;хлеб- 14,4г;вода- 19,2г;сахари- 8г;масло раст- 4,8г;
	Сок	200	1,0	0	21, 2	88			Сок-200г;
	Хлеб пшеничный	30	2,2	0	15, 4	75			Хлеб пшеничный - 30г:
	Хлеб ржаной /пшеничный	20	1,3	0	9,4	43			Хлеб ржаной/пшени чный-20г;
	Всего:	580	21, 67	22 ,4	87, 2	648,5			
	Итого:(за 4 дня)		70, 61	85 ,4 3	33 4,1 4	2478,8			
Пятница :	Сыр	15	4	4, 1	0	54,2			Сыр-15г:

	Помидор свежий	40	1,1	0	2	8,4			Помидор-40г;
	Бигус «Школьный» с курицей	225	8,7	4, 1	5,6	126,5		№49	Курица- 155г;капуста- 258г;морковь- 10г;лук- 9г;масло раст- 9г;
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	57		№684;№68 5	Чай-1г;сахар- 15г:
	Хлеб пшеничный	30	2,2	0	15, 4	75			Хлеб пшеничный - 30г:
	Хлеб ржаной /пшеничный	20	1,3	0	9,4	43			Хлеб ржаной/пшени чный-20г;
	Выход:	530	17, 4	8, 2	47, 4	364,1			
	Итого: (за 5 дней)		88, 01	93, 6 3	38 1,5 4	2842,9			