Согласовано:
Директор МУ "Школьное питание"
_____ Л.С. Павлова
" 01 " ноября 2021 года

Согласовано:
Директор школы _____
_____
" 01 " ноября 2021 года

МУ "Школьное питание"
ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ЗАВТРАКОВ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ
на 2021 - 2022 учебный год

	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	ЗАВТРАК , день 1					
88	Бутерброд с маслом	10/20	2,36	9,15	15,02	153,00
265	Макароны отварные с сыром	150/20	9,11	11,22	35,97	286,5
433	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,01	57
	Фрукт					
	Итого:		**11,67**	**20,42**	**66,00**	**496,50**
	ЗАВТРАК, день 2					
90	Бутерброд с сыром	20/20	5,76	5,25	14,94	133
323	Каша вязкая молочная пшенная с маслом сливочным	150/5	6,14	9,60	31,85	238,50
422	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,6	22,31	105
	Фрукт					
	Итого:		**13,30**	**16,45**	**69,10**	**476,50**
	ЗАВТРАК , день 3					
87	Бутерброд с колбасой	15/20	5,51	5,3	14,99	131
344	Запеканка творожная с молоком сгущеным	100/15	19,35	14,78	32,25	339,00
433	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,01	57
	Фрукт					
	Итого:		**25,06**	**20,13**	**62,25**	**527,00**
	ЗАВТРАК , день 4					
90	Бутерброд с сыром	20/20	5,76	5,25	14,94	133
331	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	150/5	3,86	8,85	43,96	267
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26	125
	Фрукт					
	Итого:		**13,40**	**14,77**	**84,90**	**525,00**
	ЗАВТРАК , день 5					
88	Бутерброд с маслом	10/20	2,36	9,15	15,02	153,00
268	Биточек с маслом сливочным	50/5	6,80	6,90	3,71	107,26
443	Картофельное пюре	150	3,24	5,60	22,05	156,00
ПТ	Хлеб ржаной	30	2,7	1	14,4	77,7
433	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,01	57
	Фрукт					
	Итого:		**15,30**	**22,70**	**70,19**	**550,96**
	ЗАВТРАК , день 6					
88	Бутерброд с маслом	10/20	2,36	9,15	15,02	153,00
188	Сосиска отварная с маслом сливочным	60/5	9,60	13,20	0,07	147,60
447	Макаронные изделия отварные	150	5,48	4,98	34,88	211,5
433	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,01	57
	Фрукт					
	Итого:		**17,64**	**27,38**	**64,98**	**569,10**
	ЗАВТРАК , день 7					
158	Жаркое по домашнему	200	20,8	7,2	20,5	234
	Помидор свежий	50	0,60	0,10	1,90	12,00
433	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,01	57
ПТ	Хлеб ржаной	30	2,7	1	14,4	77,7
	Фрукт					
	Итого:		**24,30**	**8,35**	**51,81**	**380,70**

	ЗАВТРАК , день 8					
90	Бутерброд с сыром	20/20	5,76	5,25	14,94	133
174	Каша вязкая молочная ячневая с маслом сливочным	150/5	8,10	9,45	40,35	282,00
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26	125
	Фрукт					
	Итого:		**17,64**	**15,37**	**81,29**	**540,00**

	ЗАВТРАК , день 9					
90	Бутерброд с маслом	15/20	5,76	5,25	14,94	133
260	Гуляш мясной	50/50	15,40	6,40	3,70	134,00
443	Картофельное пюре	150	3,24	5,60	22,05	156,00
433	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,01	57
ПТ	Хлеб ржаной	30	2,7	1	14,4	77,7
	Фрукт					
	Итого:		**27,30**	**18,30**	**70,10**	**557,70**
	ЗАВТРАК , день 10					
87	Бутерброд с колбасой	20/20	5,51	5,3	14,99	131
330	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	150/5	3,75	8,85	24,10	192,00
422	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,6	22,31	105
	Фрукт					
	Итого:		**10,66**	**15,75**	**61,40**	**428,00**