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 5-11 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					
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
ПТ	Хлеб пшеничный	20	2,36	0,3	14,49	70,14
	Итого:		**17,64**	**18,53**	**64,45**	**486,24**
	ЗАВТРАК, день 2					
90	Бутерброд с сыром	15/20	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
	Итого:		**13,30**	**16,45**	**69,10**	**476,50**
	ЗАВТРАК , день 3					
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
	Итого:		**19,55**	**14,83**	**47,26**	**396,00**
	ЗАВТРАК , день 4					
234	Котлета рыбная с маслом сливочным	50/5	5,3	2,3	3,1	55
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
	Итого:		**11,44**	**8,95**	**54,56**	**345,70**
	ЗАВТРАК , день 5					
268	Биточек с маслом сливочным	50/5	6,80	6,90	3,71	107,26
448	Рис отварной	150	3,81	6,10	38,61	228,00
	Овощи свежие					
ПТ	Хлеб пшеничный	20	2,36	0,3	14,49	70,14
348	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,6	0,1	29,8	103,6
	Итого:		**13,57**	**13,40**	**86,61**	**509,00**
	ЗАВТРАК , день 6					
268	Котлета мясная с маслом сливочным	50/5	6,80	6,90	3,71	107,26
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
ПТ	Хлеб пшеничный	20	2,36	0,3	14,49	70,14
	Итого:		**14,84**	**12,23**	**68,09**	**445,90**
	ЗАВТРАК , день 7					
158	Жаркое по домашнему	200	20,8	7,2	20,5	234
	Помидор свежий	30	0,36	0,06	1,14	7,20
433	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,01	57
ПТ	Хлеб ржаной	30	2,7	1	14,4	77,7
	Итого:		**24,06**	**8,31**	**51,05**	**375,90**

	ЗАВТРАК , день 8					
260	Гуляш из куринного филе	50/50	15	3	2	101
445	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,75	6,62	43,07	162,00
433	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,01	57
ПТ	Хлеб пшеничный	20	2,36	0,3	14,49	70,14
	Итого:		**26,31**	**9,97**	**74,57**	**390,14**

	ЗАВТРАК , день 9					
260	Гуляш мясной	40/50	13,90	5,80	3,30	121,00
443	Картофельное пюре	150	3,24	5,60	22,05	156,00
348	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,6	0,1	29,8	103,6
ПТ	Хлеб ржаной	30	2,7	1	14,4	77,7
	Итого:		**20,44**	**12,50**	**69,55**	**458,30**
	ЗАВТРАК , день 10					
87	Бутерброд с колбасой	15/20	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
	Итого:		**10,66**	**15,75**	**61,40**	**428,00**