Согласовано:
Директор МУ "Школьное питание"
_____ Л.С. Павлова
" __18__ " __января_____ 2021 года

Согласовано:
Директор школы № 2
_____ Т.И. Сизова
" __18__ " __января_____ 2021 года

МУ "Школьное питание"
ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ЗАВТРАКОВ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ
на 2020 - 2021 учебный год

Меню разработано на основании Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников, Ред. Могильный М.П., Москва, ДеЛи принт, 2007 год

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	ЗАВТРАК , день 1					
1	Бутерброд с маслом	10/20	2,36	7,49	14,89	136,00
20	Макароны отварные с сыром	150/20	11	6,8	38,3	249,1
376	Чай с сахаром	200/15	0,53	0	9,47	40
	Итого:		**13,89**	**14,29**	**62,66**	**425,10**
	ЗАВТРАК, день 2					
3	Бутерброд с сыром	15/20	6,16	7,79	14,83	154
173	Каша молочная пшенная с маслом сливочным	150/5	6,10	9,00	6,80	212,80
379	Кофейный напиток на молоке	200	3,2	2,68	15,95	100,6
	Итого:		**15,46**	**19,47**	**37,58**	**467,40**
	ЗАВТРАК , день 3					
6	Бутерброд с колбасой	15/20	5,3	8,26	14,82	155
223	Запеканка творожная со сгущеным молоком	100/15	13,40	4,70	27,30	264,60
376	Чай с сахаром	200/15	0,53	0	9,47	40
	Итого:		**19,23**	**12,96**	**51,59**	**459,60**
	ЗАВТРАК , день 4					
3	Бутерброд с сыром	15/20	6,16	7,79	14,83	154
174	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	150/5	5,25	12,75	27,85	248,35
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26	125
	Итого:		**15,19**	**21,21**	**68,68**	**527,35**
	ЗАВТРАК , день 5					
1	Бутерброд с маслом	10/20	2,36	7,49	14,89	136,00
268	Биточек с маслом сливочным	50/5	6,80	6,90	3,71	107,26
312	Пюре картофельное	100	3,20	4,80	22,10	145,60
376	Чай с сахаром	200/15	0,53	0	9,47	40
	Итого:		**12,89**	**19,19**	**50,17**	**428,86**
	ЗАВТРАК , день 6					
1	Бутерброд с маслом	10/20	2,36	7,49	14,89	136,00
243	Сосиска отварная	60	8,03	19,12	0,36	238,00
302	Каша рассыпчатая гречневая с маслом сливочным	100/5	8,9	4,1	9,84	231
376	Чай с сахаром	200/15	0,53	0	9,47	40
	Итого:		**19,82**	**30,71**	**34,56**	**645,00**
	ЗАВТРАК , день 7					
3	Бутерброд с сыром	15/20	6,16	7,79	14,83	154
174	Каша ячневая с молоком/масло сливочное	150/5	7,31	10,98	39,20	286,00
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26	125
	Итого:		**17,25**	**19,44**	**80,03**	**565,00**
	ЗАВТРАК , день 8					
260	Гуляш из куринного филе	50/50	10,30	1,70	1,60	62,30
302	Каша рассыпчатая гречневая	100	8,9	4,1	9,84	231
376	Чай с сахаром	200/15	0,53	0	9,47	40
ПТ	Хлеб пшеничный	20	2,36	0,3	14,49	70,14
	Итого:		**22,09**	**6,10**	**35,40**	**403,44**

	ЗАВТРАК , день 9					
6	Бутерброд с колбасой	15/20	5,3	8,26	14,82	155
174	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	150/5	5,25	12,75	27,85	248,35
379	Кофейный напиток на молоке	200	3,2	2,68	15,95	100,6
	Итого:		**13,75**	**23,69**	**58,62**	**503,95**
	ЗАВТРАК , день 10					
3	Бутерброд с сыром	15/20	6,16	7,79	14,83	154
243	Сосиска отварная	60	8,03	19,12	0,36	238,00
312	Пюре картофельное	100	3,20	4,80	22,10	145,60
376	Чай с сахаром	200/15	0,53	0	9,47	40
ПТ	Хлеб ржаной	30	2,10	0,45	20,07	99,00
	Итого:		**17,92**	**31,71**	**46,76**	**577,60**