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 5-11 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					
243	Сосиска отварная	60	8,03	19,12	0,36	238,00
20	Макароны отварные с маслом сливочным	100/5	9,8	8,4	51,5	321
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:		**18,36**	**27,52**	**61,33**	**669,14**
	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					
223	Запеканка творожная со сгущеным молоком	75/15	10,05	3,53	15,45	352,80
	Компот из свежих фруктов	200	0,6	0,1	29,8	103,6
	Итого:		**10,65**	**3,63**	**45,25**	**456,40**
	ЗАВТРАК , день 4					
234	Котлета рыбная с маслом сливочным	50/5	11,8	6,1	2,7	112,8
312	Пюре картофельное	100	3,20	4,80	22,10	145,60
ПТ	Хлеб ржаной	30	2,10	0,45	20,07	99,00
376	Чай с сахаром	200/15	0,53	0	9,47	40
	Итого:		**17,63**	**11,35**	**54,34**	**397,40**
	ЗАВТРАК , день 5					
268	Биточек с маслом сливочным	50/5	6,80	6,90	3,71	107,26
302	Каша рассыпчатая рисовая	100	1,73	2,60	17,67	101,20
	Овощи свежие	25				
ПТ	Хлеб ржаной	30	2,10	0,45	20,07	99,00
	Компот из свежих фруктов	200	0,6	0,1	29,8	103,6
	Итого:		**11,23**	**10,05**	**71,25**	**411,06**
	ЗАВТРАК , день 6					
268	Котлета мясная	50	9,64	9,86	10,3	135,1
203	Макароны отварные с маслом сливочным	100/5	4,00	14,00	26,00	158,00
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:		**16,53**	**24,16**	**60,26**	**403,24**
	ЗАВТРАК , день 7					
259	Жаркое по-домашнему	200	32,40	36,90	35,10	496,00
45	Салат из капусты	50	0,9	1,8	3,8	34
376	Чай с сахаром	200/15	0,53	0,00	9,47	40,00
ПТ	Хлеб ржаной	30	2,10	0,45	20,07	99,00
	Итого:		**35,93**	**39,15**	**68,44**	**669,00**
	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					
234	Котлета рыбная с маслом сливочным	50/5	11,8	6,1	2,7	112,8
312	Пюре картофельное	100	3,20	4,80	22,10	145,60
ПТ	Хлеб ржаной	30	2,10	0,45	20,07	99,00
	Овощи свежие	25				
	Компот из свежих фруктов	200	0,6	0,1	29,8	103,6
	Итого:		**17,10**	**11,35**	**44,87**	**461,00**