

УТВЕРЖДАЮ
 Директор
 МБОУ ООШ N 2

Р.В. Безрукова
 Приказ № 100 от «11» 08. 2018 г.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

на 1 полугодие 2018-2019 учебного года

Рационов школьных завтраков с учетом потребности в пищевых веществах

Наименование блюда	Вес, гр.	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность, кк.
1 день.					
ЗАВТРАК					
Сосиска отварная	70	10,1	11,9	1,0	134
Гарнир (мак.изделия) с маслом	75/5	4,5	3,2	27,3	147,3
Сок	200	0,3	0	15	60
Хлеб ржаной	25	2,4	16	12,1	89,1
ИТОГО		17,3	31,1	55,4	430,40
2 день					
ЗАВТРАК					
Курица запеч. порцион.	75	18,5	18,22	0,87	240,0
Рис отвар. с маслом	75/5	2,5	4,1	27,6	157,3
Чай с сахаром	200	0,3	0	15	60
Фрукт	150				
Хлеб ржаной	25	2,4	16	12,1	89,1
3 день					
Салат из свеклы	50	0,7	4,03	4,25	53,9
Рыба припущенная	75	18,7	8,2	26,54	255,89
Картофельное пюре	100/5	2,05	5,0	12,0	19,73
Чай с сахаром	200	0,3	0	15	60,0
Хлеб ржаной	25	2,4	16	12,1	89,1
ИТОГО		24,15	33,23	69,89	478,62
4 день					
Омлет натур. с колбасой	90\20	11,0	18,4	5,2	173,46
Бутерброд с маслом	25\15	6,7	9,9	9,3	151,0
Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69
Шоколад	15				
ИТОГО		20,49	31,49	34,21	443,15
5 день					

ЗАВТРАК					
Котлета кур.	75	47,2	36,9	31,5	511,2
Гречка отварная с маслом	75/5	5,1	3,62	22,1	147,8
Компот из с/ф	200	0,3	0	15,0	60
Хлеб рж.	25	2,4	16	12,17	89,1
Чокопай	48				
ИТОГО		56,33	61,58	88,76	889,71
6 день					
Сосиска отвар.	68	10,1	11,9	1,0	134
Гарнир отвар. с маслом	75/5	4,5	3,2	37,3	147,3
Кисель фруктовый	200	0,3	0	15	60
Хлеб ржаной	25	2,4	16	12,1	89,1
Печ. Лукошко	55				
ИТОГО		25,31	33,78	98,15	680,5
7 день					
ЗАВТРАК					
Плов из кур	75\75	2,5	4,1	27,6	157,3
Чай с сахаром	200	9,2	4,9	1,3	86,1
Хлеб ржаной	25	2,4	16	12,1	89,1
Шоколад					
ИТОГО		14,1	25,0	41,0	357,3
8 день					
ЗАВТРАК					
Винегрет с маслом раст.	60	1,2	10,4	11,6	141,8
Рыба запеч. в панир.	75	18,7	8,2	26,54	255,89
Гречка отвар с маслом	75/5	2,05	5,0	12,0	19,73
Компот из с/ф	200	0,3	0	15,0	60
Хлеб ржан.	25	2,4	16	12,1	89,1
ИТОГО		23,45	29,2	65,64	424,72
9 день					
ЗАВТРАК					
Запеканка из творожной массы со сметаной	100\20	21,47	7,13	59,89	394,5
Какао с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69
ИТОГО		24,26	10,32	79,6	513,19
10 день					
Птица туш. в соусе с овощами	50\100	21,47	7,13	59,89	394,5
Чай с сахаром	200	2,79	3,19	19,71	118,69
Хлеб ржаной	25	2,4	16	12,1	89,1
Пирожок с повидлом	70				
ИТОГО		24,26	10,32	79,6	513,19