

«Утверждено»

Директор
МОУ СОШ № 1 «Спасское»
И.В. Костяк



«Согласовано»

Зав. производством школьной столовой

Л.Н. Попова

МЕНЮ (двухнедельное)
Для питания учащихся 1-4 классов с 7 до 11 лет
(Завтраки)

2020-2021 учебный год.

Сборник рецептов блюд, и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах 2009 г.)

Дата	Наименование блюд	№ рецептур	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	К/кал.	Витамин С
ПН	Яйцо вареное	337	1/40	5,1	4,6	0,3	63	
	Запеканка творожная с джемом яблочным	366	150/20	11,85	14,95	22,0	240,5	
	Компот из сухофруктов	705	200	0,6	-	37,95	182	
	Хлеб		30	1,4	0,2	14,9	64	
	Яблоко	562	1/100	0,3	-	8,6	40	
	Итого за день			19,25	19,75	83,75	687,5	-
ВТ	Салат из свеклы с маслом растительным	50	60	1,0	5,6	6,4	80	
	Колбаса «Докторская» отварная	428	80	11,85	4,95	1,2	173	
	Макаронные отварные	517	150	3,6	9,0	35,8	113	
	Компот из свежих фруктов	638	200	0,6	-	31,4	85,5	
	Хлеб пшеничный		30	1,4	0,2	14,9	64	
	Апельсин	562	1/100	0,8	-	7,7	72	15,0
	Итого за день			19,25	19,75	97,4	585,5	15,0
СР	Салат из цветной капусты св. с морковью, маслом растительным	43	60	1,4	7,1	10,8	66	15,0
	Гуляш из говядины	437	80/25	13,3	8,55	4,0	132,0	
	Рис отварной	511	150	3,6	9,0	19,8	125,5	
	Кисель плод/ягодный	645	200	-	-	25,65	162	
	Хлеб пшеничный		30	1,4	0,2	14,9	64	
	Груша	562	1/100	0,3	-	8,6	38	
	Итого за день			20,0	24,85	83,75	587,5	15,0
ЧТ	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	311	200/10	8,45	7,57	36,35	241,5	
	Бутерброд с маслом сливочным, сыром твердым	1	30/20/30	5,2	7,5	7,3	122	
	Какао с молоком натуральным	693	200	4,9	5,0	32,5	190	
	Мандарин	562	1/100	0,7	-	7,6	34	
		Итого за день			19,25	20,07	83,75	587,5

ПТ	Салат из огурцов, консервированных на лимонной кислоте	17	60	0,9	9,7	1,8	78	15,0
	Жаркое по-домашнему	436	80/20	16,05	9,85	27,05	281,5	
	Компот з свежих фруктов	639	200	0,6	-	31,4	124	
	Хлеб пшеничный	562	30	1,4	0,2	14,9	64	
	Груша	562	1/100	0,3	-	8,6	38	
	Итого за день			19,25	19,75	83,75	585,5	15,0
ПН	Каша «Дружба» молочная с маслом сливочным	311	200/10	2,0	8,2	21,0	172	
	Сырники творожные с молоком стуженным	358	75/10	11,3	10,1	11,0	154	
	Напиток кофейный с молоком натуральным	692	200	4,0	2,0	22,15	135,5	
	Хлеб пшеничный	562	30	1,4	0,2	14,9	64	
	Банан	562	1/100	1,1	-	14,7	62	
	Итого за день			29,9	20,5	83,75	585,5	-
ВТ	Салат из помидоров свежих с маслом растительным	19	60	0,7	5,3	2,9	64	15,0
	Плов из свинины н/ж	492	80/100	16,75	14,2	21,4	248,5	
	Кисель плод/ягодный	645	200	-	-	25,65	162	
	Хлеб ржаной	562	30	1,4	0,2	14,9	64	
	Яблоко	562	1/100	0,3	-	8,6	40	
	Итого за день			19,15	19,7	73,45	578,5	15,0
СР	Салат из огурцов, помидоров св. с маслом растительным	20	60	1,0	3,1	2,5	43	
	Тефтели с соусом	464	80/50	11,6	9,6	13,1	175,5	
	Пюре картофельное	520	150	3,1	6,8	21,25	163	
	Сок натуральный	542	200	1,4	-	24,4	108	
	Хлеб пшеничный	562	30	1,4	0,2	14,9	64	
	Мандарин	562	1/100	0,7	-	7,6	34	
	Итого за день			19,2	19,7	83,75	587,5	-
ЧТ	Салат из капусты св. с морковью, маслом растительным	43	60	1,4	2,0	10,08	66	15,0
	Рыба «Греска» тушеная с овощами	374	80	13,25	4,0	4,5	92	
	Каша гречневая рассыпчатая	510	150	6,2	4,0	29,35	153	
	Чай с сахаром, лимоном	686	200/15/7	0,3	-	15,2	60	
	Хлеб пшеничный	562	30	1,4	0,2	14,9	64	
	Виноград	562	1/100	0,5	-	13,1	55	
	Итого за день			23,05	10,2	87,85	490	15,0
ПТ	Салат овощной (капуста, перец св., гор. зел.) с маслом	43	60	2,8	8,6	3,8	105	15,0

