

И.о директора школы:



**Примерное меню школьных завтраков для обучающихся 1 - 4 классов
на 2020-2021 учебный год**

1 неделя

№ рец.	1	наименование блюд	выход(гр)	Завтраки			
				Б	Ж	У	К
6-2017	пн.1	Бутерброд с полукопченой колбасой	25/25	5,3	8,26	14,82	155
204-2017		макаронные изделия с сыром 150/20/10	180	12,0	14,0	31,0	301
377-2017		чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	15,2	62
ПР		хлеб 2 сорта обогащенных видов	30	2,0	0,3	15,0	69
		йогурт	125	3,4	0,1	13,5	99
				22,8	22,7	89,5	686
71-2017	вт.1	Овощи свежие (огурец)	60	0,42	0,06	1,14	7,2
260-2017		Гуляш из говядины	40/40	11,65	13,44	2,32	177
171-2017		Каша гречневая	150/10	8,85	9,55	39,86	280
379-2017		кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,95	101
ПР		хлеб 2 сорта обогащенных видов	30	2,0	0,3	15,0	69
338-2017		фрукты свежие (банан)	150	2,25	0,75	31,5	142,5
				28,3	26,8	105,8	777
45-2017	ср.1	Салат из белокочанной капусты	60	0,79	1,95	3,88	36
234-2017		Биточки рыбные	80	9,82	12,0	11,86	195
312-2017		Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,4	137
382-2017		Какао с молоком	200	4,08	3,54	27,63	115
ПР		хлеб 2 сорта обогащенных видов	30	2,0	0,3	15,0	69
338-2017		фрукты свежие (яблоко)	150	0,6	0,6	14,7	70,5
				20,4	23,2	95,3	663
71-2017	чт.1	овощи свежие (томаты)	60	0,36	0,12	2,28	13,2
268-2017		котлеты из говядины	80	11,52	16,39	9,61	234
321-2017		Макароны отварные	150	5,52	4,52	26,45	169
379-2017		кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,95	101
ПР		хлеб 2 сорта обогащенных видов	30	2,0	0,3	15,0	69
				22,6	24,0	69,0	586
67-2017	пт.1	винегрет	60	0,8	6,2	4,4	75,1
291-2017		Плов из птицы	50/150	18,5	12,0	36,73	299
378-2017		Чай с молоком	200	1,5	1,35	15,9	81
ПР		хлеб 2 сорта обогащенных видов	30	2,0	0,3	15,0	69
338-2017		фрукты свежие (груша)	150	0,6	0,45	15,45	90,5
				23,4	20,3	87,5	615
15-2017	сб.1	Сыр (порциями)	15	3,47	3,4	0,0	27
290-2017		Куры тушеные	100	12,2	14,5	6,49	151
321-2017		Капуста тушеная	150	3,1	4,86	14,14	112,7
377-2017		чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	15,2	62
ПР		хлеб 2 сорта обогащенных видов	30	2,0	0,3	15,0	69
338-2017		фрукты свежие (яблоко)	150	0,6	0,6	14,7	70,5

		йогурт	125	3,4	0,1	13,5	99
				24,9	23,8	79,3	591

2 неделя

№ рец.	2	наименование блюд	Завтраки				
			выход(гр)	ккал	Б	Ж	У
			50	5,3	8,26	14,82	155
6-2017	пн.2	бутерброд с п/к колбасой	200/10	5,42	7,56	19,43	205
303-2017		каша рисовая	200	4,08	3,54	27,63	115
382-2017		Какао с молоком	30	2,0	0,3	15,0	69
ПР		хлеб 2 сорта обогащенных видов	125	3,4	0,1	13,5	99
		йогурт		20,2	19,8	90,4	643
			60	0,8	6,2	4,4	75,1
67-2017	вт.2	винегрет	90	8,32	9,0	1,95	128
278-2017		тефтели из говядины 60/30	150	3,06	4,8	20,4	137
312-2017		картофельное пюре	200	3,17	2,68	15,95	101
379-2017		кофейный напиток	30	2,0	0,3	15,0	69
ПР		хлеб 2 сорта обогащенных видов	150	2,25	0,75	31,5	142,5
338-2017		фрукты свежие (банан))		21,6	23,7	89,2	653
			60	0,42	0,06	1,14	7,2
71-2017	ср.2	овощи свежие (огурец)	40/40	11,65	13,44	2,32	177
260-2017		Гуляш из говядины	150	5,73	6,08	32,0	190
203-2017		макароны отварные	200	4,08	3,54	27,63	115
382-2017		Какао с молоком	30	2,0	0,3	15,0	69
ПР		хлеб 2 сорта обогащенных видов	125	3,4	0,1	13,5	99
		йогурт		27,3	23,5	91,6	657
			150/20	22,9	18,9	47,6	459
223-2017	чт.2	Запеканка из творога со сгущенным молоком	50	3,64	6,26	18,0	129
424-2017		Булочка домашняя	200/7	0,13	0,02	15,2	62
377-2017		чай с лимоном	30	2,0	0,3	15,0	69
ПР		хлеб 2 сорта обогащенных видов	150	1,18	0,26	20,1	63
341-2017		фрукты свежие (апельсин)		29,9	25,7	116,0	782
			60	0,36	0,12	2,28	132
71-2017	пт.2	овощи свежие (томат)	80	12,7	12,26	11,8	188
294-2017		Биточки из птицы	150	3,66	5,38	30,7	209,7
304-2017		рис отварной	200	3,17	2,68	15,95	101
379-2017		кофейный напиток	30	2,0	0,3	15,0	69
ПР		хлеб 2 сорта обогащенных видов	150	0,6	0,6	14,7	70,5
338-2017		фрукты свежие (яблоко) поштучно		22,5	21,0	90,4	770
			60	0,42	0,06	1,14	7,2
71-2017	сб.2	овощи свежие (огурец)	200	14,2	20,1	26,6	295
259-2017		Жаркое по-домашнему	200	1,5	1,35	15,9	81
378-2015		чай с молоком	30	2,0	0,3	15,0	69
ПР		хлеб 2 сорта обогащенных видов	150	0,6	0,45	15,45	90,5
338-2017		фрукты свежие (груша)	125	3,4	0,1	13,5	99
		йогурт		22,1	22,4	87,6	642

И.о. директора школы:

А.В. Ключанов

"30" августа 2020 г.

**Примерное меню школьных завтраков для обучающихся 5 – 9 классов
на 2020-2021 учебный год**

1 неделя

№ рец.	1	наименование блюд	выход(гр)	Завтраки			
				Б	Ж	У	К
6-2017	пн.1	Бутерброд с полукопченой колбасой	25/25	5,3	8,26	14,82	155
204-2017		макаронные изделия с сыром	200	13,3	15,6	34,45	334
377-2017		чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	15,2	62
ПР		Хлеб 2 сорта обогащенных видов	30	3,4	0,1	13,5	99
				22,0	24,0	78,0	650
260-2017	вт.1	Гуляш из говядины	50/50	14,57	16,8	2,9	221
171-2017		Каша гречневая	180	10,4	11,3	47,0	331
379-2017		кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,95	101
ПР		Хлеб 2 сорта обогащенных видов	30	3,4	0,1	13,5	99
338-2017		фрукты свежие (яблоко)	150	0,6	0,6	14,7	70,5
				32,1	31,5	94,1	823
45-2017	ср.1	Салат из белокочанной капусты	100	1,3	3,3	6,5	60
234-2017		Биточки рыбные	100	12,3	15,0	14,8	244
312-2017		Картофельное пюре	200	4,1	6,4	27,2	183
382-2017		Какао с молоком	200	4,08	3,54	27,63	115
ПР		Хлеб 2 сорта обогащенных видов	30	3,4	0,1	13,5	99
				25,1	28,3	89,6	701
71-2017	чт.1	овощи свежие (томаты)	60	0,36	0,12	2,28	13,2
268-2017		котлеты из говядины	100	14,4	20,5	12,1	293
321-2017		Макароны отварные	180	6,6	5,4	31,8	203
379-2017		кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,95	101
ПР		Хлеб 2 сорта обогащенных видов	30	3,4	0,1	13,5	99
				27,9	28,8	75,6	709
67-2017	пт.1	винегрет	100	1,3	10,2	7,4	125
291-2017		Плов из птицы	50/200	20,4	17,6	29,7	411
378-2017		Чай с молоком	200	1,5	1,35	15,9	81
ПР		Хлеб 2 сорта обогащенных видов	30	3,4	0,1	13,5	99
338-2017		фрукты свежие (груша)	150	0,6	0,45	15,45	90,5
				27,2	29,7	82,0	807
15-2017	сб.1	Сыр (порциями)	20	4,6	4,5	0,0	36
290-2017		Куры тушеные	100	12,2	14,5	6,49	151
321-2017		Капуста тушеная	180	3,7	5,9	17,0	135
377-2017		чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	15,2	62
ПР		Хлеб 2 сорта обогащенных видов	30	3,4	0,1	13,5	99
		Йогурт	125	3,4	0,1	13,5	99
				27,4	25,1	66,0	582

2 неделя

№ рец.	2	наименование блюд		Завтраки			
--------	---	-------------------	--	----------	--	--	--

			выход(гр)	ккал	Б	Ж	У
6-2017	пн.2	бутерброд с п/к колбасой	50	5,3	8,26	14,82	155
303-2017		каша рисовая	250/10	6,8	9,6	24,0	256
382-2017		Какао с молоком	200	4,08	3,54	27,63	115
ПР		Хлеб 2 сорта обогащенных видов	30	3,4	0,1	13,5	99
				19,6	21,4	80,0	625
67-2017	вт.2	винегрет	100	1,3	10,2	7,4	125
278-2017		тефтели из говядины 60/30	90	8,32	9,0	1,95	128
312-2017		картофельное пюре	200	4,1	6,4	25,2	183
379-2017		кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,95	101
ПР		Хлеб 2 сорта обогащенных видов	30	3,4	0,1	13,5	99
338-2017		фрукты свежие (банан)	150	2,25	0,75	31,5	142,5
				24,5	29,1	95,5	779
260-2017	ср.2	Гуляш из говядины	50/50	14,6	16,8	2,9	221
203-2017		макароны отварные	180	6,6	5,4	31,8	203
382-2017		Какао с молоком	200	4,08	3,54	27,63	115
ПР		Хлеб 2 сорта обогащенных видов	30	3,4	0,1	13,5	99
				28,7	25,8	75,8	638
223-2017	чт.2	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/20	22,9	18,9	47,6	459
424-2017		Булочка домашняя	50	3,64	6,26	18,0	129
377-2017		чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	15,2	62
ПР		Хлеб 2 сорта обогащенных видов	30	3,4	0,1	13,5	99
				30,0	25,2	94,3	747
294-2017	пт.2	Биточки из птицы	100	15,9	15,3	14,8	150
304-2017		рис отварной	180	4,4	6,5	33,2	252
379-2017		кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,95	101
ПР		Хлеб 2 сорта обогащенных видов	30	3,4	0,1	13,5	99
338-2017		фрукты свежие (яблоко)	150	0,6	0,6	14,7	70,5
				27,5	25,2	92,2	673
71-2017	сб.2	овощи свежие (огурец)	60	0,42	0,06	1,14	7,2
259-2017		Жаркое по-домашнему	250	20,3	22,6	26,8	369
378-2015		чай с молоком	200	1,5	1,35	15,9	81
ПР		Хлеб 2 сорта обогащенных видов	30	3,4	0,1	13,5	99
		йогурт	125	3,4	0,1	13,5	99
				29,0	24,0	80,8	655