



Директор МБОУ СОШ №-----

"/-----/ 2020г

МЕНЮ

**для школьных столовых
(7-11 лет) 49,50**



"Согласовано"

Нач.Северо-Запального ТО УРПН по
Саратовской обл

/Мартянова О.В/

"-----" 2020г

1 ДЕНЬ

ЗАВТРАК			Пищевые вещества (г)			Энергет.ценно сть (ккал)
№	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	
1.	Каша молочная пшенная	200/10г	3,99	3,17	28,38	264
2.	Яйцо вареное	40г	12,58	10,61		74
3.	Масло сливочное высший сорт	10гг	0,05	8,25	0,08	75
4.	Банан	200г	0,1		16,7	63
5.	Батон	50г	3,7	1,45	25,7	165
6.	Чай с сахаром	200г	0,1	0	16,7	56,8
ВСЕГО			20,52	23,48	87,56	697,8

2 ДЕНЬ

ЗАВТРАК			Пищевые вещества (г)			Энергет.ценно сть (ккал)
№	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	
1.	Плов из курицы	150г	6,3	6,8	33,3	79,8
2.	Сыр высший сорт	20г	4,67	6,18		76
3.	Батон	50г	3,7	1,45	25,7	165
4.	Какао с молоком	200г	0,26	0,05	15,22	59
5.	Апельсины	100г	0,9		8,4	38
ВСЕГО			15,83	14,48	82,62	417,8

3 ДЕНЬ

ЗАВТРАК			Пищевые вещества (г)			Энергет.ценно сть (ккал)
№	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	
1.	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/20	28,88	22,17	48,38	508
5.	Чай с сахаром и лимоном	200г	0,1	0	16,7	59,8
ВСЕГО			28,98	22,17	65,08	567,8

4 ДЕНЬ

ЗАВТРАК			Пищевые вещества (г)			Энергет.ценно сть (ккал)
№	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	
1.	Макаронные изделия отварные с маслом	200г	3,6	0,4	16,4	116
2.	Сосиска отварная высший сорт	50/5	15,1	15,1	61,4	124,8
3.	Апельсины	163г	0,9		8,4	38
4.	Кофейный напиток с молоком	200г	0,1		18,5	136,4
5.	Батон	50г	3,7	1,45	25,7	165
ВСЕГО			23,4	16,95	130,4	580,2

5 ДЕНЬ

ЗАВТРАК			Пищевые вещества (г)			Энергет.ценно сть (ккал)
№	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	
1.	Каша молочная "Дружба"	200/10	5,86	12,04	33,16	264
2.	Сыр высший сорт	20г	4,67	6,18		76
3.	Масло сливочное высший сорт	10гг	0,05	8,25	0,08	75
4.	Чай с сахаром	200г	0,1	0	16,7	59,8
5.	Яблоко	200г	0,9		8,4	38
6.	Батон	50г	3,7	1,45	25,7	165
ВСЕГО			15,28	27,92	84,04	677,8

6 ДЕНЬ

ЗАВТРАК			Пищевые вещества (г)			Энергет.ценность (ккал)
№	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	
1.	Каша гречневая рассыпчатая	150г	3,8	9,8	28,9	116,7
2.	Соус томатный	50г	0,7	1,1	17	39
3.	Котлета из говядины	80г	15,1	15,1	61,4	124,8
4.	Масло сливочное высший сорт	10г	0,05	8,25	0,08	75
5.	Кофейный напиток с молоком	200г	0,1		18,5	136,4
6.	Батон	50г	3,7	1,45	25,7	165
ВСЕГО			23,45	35,7	151,58	656,9

7 ДЕНЬ

ЗАВТРАК			Пищевые вещества (г)			Энергет.ценность (ккал)
№	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	
1.	Суп молочный с макаронными изделиями	200г	3,99	3,17	28,38	264
2.	Яйцо вареное	40г	12,58	10,61		74
3.	Сыр высший сорт	20г	4,67	6,18		76
4.	Апельсины	168г	0,9		8,4	38
5.	Чай с сахаром и лимоном	200г	0,1	0	16,7	59,8
6.	Батон	50г	3,7	1,45	25,7	165
ВСЕГО			25,94	21,41	79,18	676,8

8 ДЕНЬ

ЗАВТРАК			Пищевые вещества (г)			Энергет.ценность (ккал)
№	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	
1.	Плов из курицы	150г	6,3	6,8	33,3	79,8
3.	Масло сливочное высший сорт	10г	0,05	8,25	0,08	75
4.	Какао с молоком	200г	0,26	0,05	15,22	59
5.	Бананы	200	0,1		16,7	63
6.	Батон	50г	3,7	1,45	25,7	165
ВСЕГО			10,41	16,55	91	441,8

9 ДЕНЬ

ЗАВТРАК			Пищевые вещества (г)			Энергет.ценность (ккал)
№	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	
1.	Каша молочная рисовая	200/10г				
2.	Сыр высший сорт	20г	4,67	6,18		76
3.	Масло сливочное высший сорт	10г	0,05	8,25	0,08	75
4.	Яблоко	144г	0,9		8,4	38
5.	Чай с сахаром	200г	0,1	0	16,7	59,8
6.	Батон	50г	3,7	1,45	25,7	165
ВСЕГО			9,42	15,88	50,88	413,8

10 ДЕНЬ

ЗАВТРАК			Пищевые вещества (г)			Энергет.ценность (ккал)
№	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	
1.	Запеканка из творога со сгущенным молоком	100/20	28,88	22,17	48,38	508
2.	Сыр высший сорт	20г	4,67	6,18		76
3.	Какао с молоком	200г	0,26	0,05	15,22	59
4.	Батон	50г	3,7	1,45	25,7	165
ВСЕГО			37,51	29,85	89,3	808