

Утверждаю

Директор школы

Башловкина А.В. Башловкина

Приказ № *63/3* от 01 сентября 2020 года



Примерное 14-дневное меню школьных завтраков
Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
«Дорогорская средняя школа Мезенского района»

№	наименование блюд	выход	энергетическая ценность рациона питания			
			белки	жиры	углеводы	Ккал.
1 день понедельник	Каша геркулесовая на молоке	200	4,24	6,10	23,70	198,64
	Ветчина порционная	20	15,11	12,85	0,2	72,80
	Хлеб пшеничный	50	0,75	0,45	24,90	113,22
	Кофе с молоком	200	2,4	3,6	27,9	154,20
	Итого		22,5	23,00	76,70	538,86
2 день вторник	Оладьи с повидло	150	20,8	11,70	78,65	508,40
	Салат из свежих огурцов и помидор с раст. маслом	100	1,5	11,26	6,95	12,21
	Чай с лимоном	200	0,2	0,04	10,2	41,0
	Итого		22,5	23,00	95,8	678,50
3 день среда	Сосиска отварная	100	17,95	16,00	31,60	225,58
	Капуста тушеная	200	3,70	6,53	48,5	304,70
	Чай сладкий	200	0,1	0,02	9,9	35,0
	Хлеб пшеничный	50	0,75	0,45	24,90	113,22
	Итого		22,5	23,00	114,9	678,5
4 день четверг	Треска отварная	100	14,38	9,7	16,57	179,75
	Пюре картофельное	230	3,67	10,15	24,53	214,93
	Какао с молоком	200	3,6	2,7	13,8	103,0
	Хлеб пшеничный	50	0,75	0,45	24,9	113,22
	Зефир	20	0,1	-	16,0	67,60
	Итого		22,5	23,00	95,8	678,5
5 день пятница	Пудинг из творога запеченный	200	21,93	21,53	66,00	565,93
	Джем, варенье	20	0,37	1,43	19,6	71,57
	Чай с лимоном	200	0,2	0,04	10,2	41,0
	Итого		22,5	23,00	95,8	678,5

6 день Суббота	Каша гречневая	200-250	12,2	12,8	34,3	368
	Булочка	0,75	9,9	8,6	45,1	339,40
	Чай с молоком	200	0,4	1,6	16,40	86,0
	Итого		22,5	23,0	95,8	793,7
7 день понедельник	Рис отварной	200-250	11,09	4,7	57	294,48
	Бефстроганов	100	7,06	17,12	0,1	167,80
	Какао с молоком	200	3,6	2,73	13,8	103
	Хлеб пшеничный	50	0,75	0,45	24,9	113,22
	Итого		22,5	23,00	95,8	678,5
8 день вторник	Котлета мясная с соусом томатным	100	12,1	12,62	11,2	128
	Пюре картофельное	200	5,8	5,14	27,08	204
	Кофе с молоком	200	2,4	3,6	27,9	154,2
	Салат из свежей капусты с раст. маслом	100	1,13	1,19	4,72	79,1
	Хлеб пшеничный	50	0,75	0,45	24,9	113,22
	Итого		22,5	23,00	95,8	678,5
9 день среда	Омлет натуральный запеченный	200	15,75	17,51	1,76	345,8
	Калач	75	5,8	5,0	58,94	178,48
	Чай с лимоном	200	0,2	0,04	10,2	41,0
	Хлеб пшеничный	50	0,75	0,45	24,90	113,22
	Итого		22,5	23,00	95,8	678,5
10 день четверг	Плов из птицы	160	20,29	14,6	52,56	435,48
	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35
	Винегрет	100	1,36	6,18	8,44	94,80
	Хлеб пшеничный	50	0,75	0,45	24,90	113,22
	Итого		22,5	23,00	95,8	678,5

11 день пятница	Запеканка мясная с томат соусом	240	17,10	13,54	40,69	340,98
	Хлеб пшеничный	50	0,75	0,45	24,90	113,22
	Салат из помидоров с растительным маслом	100	1,13	5,29	4,72	79,10
	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,20
	Итого		22,5	23,00	95,8	678,5
12 день суббота	Биточки манные с вареньем	250	14,2	9,35	19,70	187,98
	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35,0
	Хлеб пшеничный	50	0,75	0,45	24,90	113,22
	булочка	75	7,45	13,18	41,30	339,30
	Итого		22,5	23,00	95,8	649,16
13 день понедельник	Макароны отварные	200	6,79	6,24	40,34	222
	Мясо отварное	100	10,31	7,34	0,35	98,98
	Кофейный напиток с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,20
	Хлеб пшеничный	50	0,75	0,45	24,9	113,22
	Салат из свежих помидоров с растительным маслом	100	1,13	5,25	4,72	79,10
	Итого		22,5	23	95,8	678,5
14 день вторник	Треска запеченная с картофелем	280	20,53	17,54	53,34	415,0
	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35,0
	Хлеб пшеничный	50	0,75	0,45	24,9	113,22
	Салат из квашеной капусты	100	1,12	4,99	7,66	115,28
	Итого		22,5	23	95,8	678,5

Биохимический состав по дням недели

№	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность
1	22,5	23	76,7	538,86
2	22,5	23	95,8	678,0
3	22,5	23	114,9	678,5
4	22,5	23	95,8	678,5
5	22,5	23	95,8	678,5
6	22,5	23	95,8	793,4
7	22,5	23	95,8	678,5
8	22,5	23	95,8	678,5
9	22,5	23	95,8	678,5
10	22,5	23	95,8	678,5
11	22,5	23	95,8	678,5
12	22,5	23	95,8	678,5
13	22,5	23	95,8	678,5
14	22,5	23	95,8	678,5
всего	315	322	1341,2	9473,76
ср.за день	22,5	23	95,8	676,6

В настоящем журнале муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Дорогорская средняя школа Мезенского района» пронумеровано и скреплено печатью 5 (пять) листов.



Директор школы: Г.И.Вино
/А.В.Башловкина/