



Директор школы *А.В. Башловкина*

Приказ № 63 от 01 сентября 2020 года

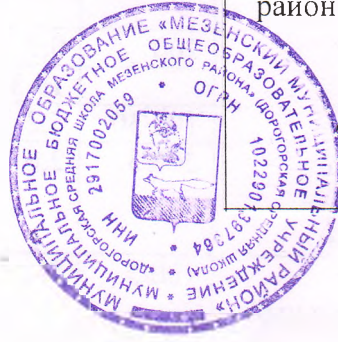
**Примерное 10-дневное меню горячих завтраков для обучающихся 1-4 классов
в 2020-2021 учебном году**

День	№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				белки	жиры	углеводы	
1 день	№ 302	Каша рисовая с сахаром	150/5	2,6	0,16	32,8	147,2
		Хлеб ржаной	40	4	4,0	2,1	48,3
	№ 64	Салат из свеклы с сыром	100	2,1	6,6	5,3	84
	№ 747	Сосиска запеч. в тесте	100	6,6	8,0	18,8	175
	№ 685	Чай с сахаром	200	0	0	9,3	37
		Фрукт	100	4	1,04	15,5	96
				19,3	19,8	83,8	587,5
2 день	№ 423	Бефстоганов	80/50	11,4	9	5,5	193
	№ 332	Макаронные отварные с маслом	150/5	2,9	4,2	37,4	230
		Хлеб ржаной	40	0,4	4	2,1	48,3
	№ 3	Бутерброд с маслом, сыром	40/7/15	4,6	2,6	29,5	79,2
	№ 685	Чай с сахаром	200	0	0	9,3	37
				19,3	19,8	83,8	587,5
3 день	№ 443	Плов с курицей	150/50	11,4	9,8	27,2	247,5
	№ 16	Салат из свежих огурцов	80	0,6	3,6	2,4	44
		Хлеб ржаной	40	0,4	4	2,1	48,3
	№ 741	Ватрушка с творогом	70	6,9	2,4	42,8	210,7
	№ 686	Чай с лимоном	200/5	0	0	9,3	37
				19,3	19,8	83,8	587,5
4 день	№ 437	Жаркое со свиной	200	13,9	9,8	42,6	375
	№ 3	Зеленый горошек	40	1,3	3	4	58
	№ 693	Какао на	200	2,6	1,3	13,7	78

		молоке					
		Хлеб ржаной	40	0,4	4	2,1	48,3
		Кондитерское изделие	50	1,1	1,7	21,4	28,2
				19,3	19,8	83,8	587,5
5 день	№ 451	Котлета рыбная	80	5,6	4	15,5	157
	№ 297,593	Каша гречневая с соусом	150/50	9,8	7,1	47,4	209
	№ 19	Салат из свежих помидоров	80	0,6	3,6	2,4	44
		Хлеб ржаной	40	0,4	4	2,1	48,3
	№ 686	Чай с лимоном	200/5	0	0	9,3	37
		Фрукт	200	2,9	1,1	7,1	92,2
					19,3	19,8	83,8
6 день	№ 431	Печень по-строгановски	100/50	12,6	9	3,9	85
	№ 332	Макаронные отварные с маслом	200/5	2,6	4,2	37,4	230
	№ 685	Чай с сахаром	200	0	0	9,3	37
		Хлеб ржаной	40	0,4	4	2,1	48,3
	№ 769	Булочка	100	2,2	1,8	26	130
		Фрукт	200	1,5	0,8	5,1	57,2
					19,3	19,8	83,8
7 день	№ 437	Гуляш из свинины	100/50	12,9	5,5	4	132
	№ 297	Рис отварной	200	2,5	4,1	25,7	152
	№ 43	Салат из свежей капусты	80	0,7	2,6	8,2	61,6
		Хлеб ржаной	40	0,4	4	2,1	48,3
	№ 635	Компот из черной смородины	200	0,4	0	33,2	130
		Кондитерское изделие	100	1,5	2,5	6,2	50
		Фрукт	200	0,9	1,1	4,4	13,6
					19,3	19,8	83,8
8 день	№ 493	Кура в сметанном соусе	100/50	4,5	5,9	9,4	119
	№ 297	Каша гречневая	200	3,6	2,1	17,5	102
	№ 366	Запеканка творожная	100	10	7,4	13,7	139
		Хлеб ржаной	40	0,4	4	2,1	48,3
	№ 686	Чай с	200/5	0,1	0	9,3	37

		ЛИМОНОМ					
		Фрукт	200	0,7	0,4	31,8	142,2
				19,3	19,8	83,8	587,5
9 день	№ 461	Тефтели	100/50	5,2	6,2	10	100
	№ 332	Макаронны отварные с маслом	200/5	2,6	4,2	37,4	230
	№ 340	Омлет натуральный	100/5	8	3,1	1,9	99
		Хлеб ржаной	40	0,4	4	2,1	48,3
	№ 692	Кофейный напиток с молоком	200	1,9	1,8	14,9	74
		Печенье	40	1,2	0,5	17,5	36,2
				19,3	19,8	83,8	587,5
10 день	№ 381	Рыба, запеченная с картофелем	200/80	3,1	6,1	38,5	89
	№ 68	Салат столичный	100	11,2	7,1	4,4	334
		Хлеб ржаной	40	0,4	4	2,1	48,3
	№ 3	Бутерброд с сыром	40/15	4,6	2,6	29,5	79,2
	№ 685	Чай с сахаром	200	0	0	9,3	37
				19,3	19,8	83,8	587,5
		<u>Итого за 10 дней</u>		<u>193</u>	<u>198</u>	<u>838</u>	<u>5875</u>

В настоящем журнале муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Дорогорская средняя школа Мезенского района» пронумеровано и скреплено печатью 3 (три) листа.



Директор школы: Башловкина
/А.В.Башловкина/