

" Утверждаю"

" Согласовано"



«Согласовано»

✓ Главный государственный врач
По г. Клинцы , Клинцовскому, Гордеевскому и
Красногорскому районам Брянской области

(подпись)
В.Н. Васильев

« 01» сентября 2020 года

**Примерное десятидневного меню
бесплатных горячих ЗАВТРАКОВ для
обучающихся 1-4 классов на 2020-2021 учебный год
МБОУ-Коржовоголубовская СОШ**

«Согласовано»

ведущий специалист-эксперт

Вайтеха А.А.

№ рец.	Наименование блюда	Выход пори	Белки	Жиры	Углевод	Энергет. (ккал)
1 НЕДЕЛЯ						
Понедельник						
3	Бутерброд с сыром	15/10/30	6,06	6,06	20,33	215,0
стр246	Каши молочные вязкие (пшенная)	200	4,4	8,59	41,69	211
20	Салат из моркови	150	1,3	0	0	14
693	Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	190
	Фрукты- яблоко	130	0,39	-	11-18	49,0
	Итого:		20,85	24,25	106,0	728,0
Вторник						
20	Салат из капусты	150	2,2	0,3	9,8	49
622 2)	Оладьи из печени	80	12,72	11,52	12,8	208,8
511	Рис отварной	150	3,75	6,15	38,5	228
692	Кофейный напиток с молоком	200	2,49	3,6	28,71	152
	Фрукты -апельсин	110	0,9	-	8,1	43,0
	Итого:		22,12	30,44	103,6	787,0
Среда						
20	Салат из свеклы	150	1	4,5	25,5	141
669 2)	Котлета из бройлера цыплят	80	12,88	12,08	12,08	209,6
332	Макаронны с сыром	150	8,1	9,25	31,9	250,5
648	Кисель п/я	200	-	-	30,6	118,0
	Фрукты-яблоко	180	0,5	-	15,48	72,0
	Итого:		23,74	30,5	165,0	805,0
Четверг						
20	Салат из моркови	150	1,3	0	0	14
336	Капуста тушеная с курой	150	14,29	11,71	9,73	201
685	Чай с лимоном	200/7	0,32	-	15,20	60,0
	Фрукты -апельсин	90	0,7	-	6,6	35,2
	Итого:		16,61	11,71	31,53	310,2
Пятница						
20	Салат из капусты	150	2,2	0,3	9,8	49

388	Рыба тушеная	80	10,4	7,04	12,16	156,8
520	Картофельное пюре	150	3,15	6,75	21,9	164
639	Чай сладкий	200	0,2	-	15,0	58,0
	Фрукты- банан	185	2,0	-	27,1	114,7
	Итого:		22,56	19,85	97,99	718,0
	2 НЕДЕЛЯ					
	Понедельник					
20	Салат из свеклы	150	1	4,5	25,5	141
стр246	Каши молочные вязкие (рисовая)	200	4,4	8,59	41,69	210,96
693	Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	190
пром	Йогурт фруктовый	100	2,3	2,5	14,3	79
	Фрукты -яблоко	100	0,3	-	8,6	38
	Итого:		23,06	26,75	117,72	796,0
	Вторник					
20	Салат из моркови	150	1,3	0	0	14
621 2)	Биточки паровые	80	12,72	11,52	12,8	208,8
511	Каша гречневая с маслом сливочным	150/10	8,7	16,1	42,6	356
685	Чай с лимоном	200/7	0,32	-	15,20	60,0
	Фрукты -апельсин	100	0,3	-	8,6	40
	Итого:		27,22	40,39	109,7	829,0
	Среда					
20	Салат из капусты	150	2,2	0,3	9,8	49
669 2)	Котлета из цыплят бройлера	80	12,88	12,08	12,08	209,5
332	Макароны с сыром	150	8,1	9,25	31,9	250,5
648	Кисель п/я	200	-	-	30,6	118,0
	Фрукты -яблоко	115	0,9	-	8,1	43,0
	Итого:		24,14	30,5	98,16	776,0
	Четверг					
20	Салат из свеклы	150	1	4,5	25,5	141
336	Капуста тушеная с курой	150	14,29	11,71	9,73	201
685	Чай с лимоном	200/7	0,32	-	15,20	60,0
	Фрукты -апельсин	70	0,2	-	6,0	26,6
	Итого:		15,81	16,21	56,43	428,6
	Пятница					

20	Салат из моркови	150	1,3	0	0	14
388	Котлета рыбная	80	10,4	7,04	12,16	156,8
520	Картофельное пюре	150	3,15	6,75	21,9	164
пром	Сок натуральный	200	0,6	-	31,4	124
пром	Фрукты -банан	160	1,7	-	23,5	99,2
	Итого:		22,45	19,85	112,53	773,7

1) Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для поп при общеобразовательных школах: Под общей редакцией В.Т. Лапшиной Издательство «Хлебпродинформ», 2004.

2) Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий . Под редакцией А.И. Здобнов, В.А. Цыганенко . Издательство «Арий» 2008 год