



**ПРИМЕРНОЕ ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ, С ДВУХСМЕННЫМ РЕЖИМОМ РАБОТЫ
1 НЕДЕЛЯ**

ДЕНЬ: ПОНЕДЕЛЬНИК
 НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ
 СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

Наименование продукта	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Бутерброды с сыром	70	7,01	3,39	31,14	177	3
Каша молочная «Геркулес» с маслом	250	12,75	13,93	68,78	326	174
Чай с сахаром и молоком	180	1,44	1,44	15,57	79	378
Итого		21,2	18,76	115,49	582	

ДЕНЬ: ВТОРНИК
 НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ
 СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

Наименование продукта	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Пудинг из птицы, запеченный с соусом	110	10,5	10,64	8,78	173	акт
Макаронные изделия отварные	180	6,3	7,38	42,3	265	516
Чай с сахаром и лимоном	180	0,27		13,5	54	686
Батон школьный / Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,57	71	акт
Итого		19,35	18,29	80,15	563	

ДЕНЬ: СРЕДА
 НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ
 СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

Наименование продукта	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Мясные ежики с соусом	110	8,74	17,33	13,55	204	акт
Пюре картофельное	180	3,78	8,1	26,28	197	520
Компот из смеси сухофруктов	180	0,54		28,26	112	акт
Батон школьный / Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,57	71	акт

ДЕНЬ: ЧЕТВЕРГ

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

Наименование продукта	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ р
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Рыба, тушенная в томате с овощами	90	9,54	4,86	5,04	104	37
Рис припущенный	200	5	12	52,6	326	51
Напиток из ягод	180	0,09		22,41	88	акт
Батон школьный / Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,57	71	акт
Итого		16,91	17,13	95,62	589	

ДЕНЬ: ПЯТНИЦА

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

Наименование продукта	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ реп
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Фрикадельки из птицы с соусом	100	13,4	5,42	7,74	134	528
Каша гречневая вязкая	200	6,4	9,4	14,2	240	510
Компот из ягод	180	0,396		25,74	101	342
Батон школьный / Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,57	71	акт
Итого		22,476	15,09	63,25	546	

ДЕНЬ: СУББОТА

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

Наименование продукта	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ реп.
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Каша молочная пшеничная с маслом	250	9,93	7,26	46,07	263	таблица № 4
Кофейный напиток	180	1,26	1,8	20,16	117	692
Булочка творожная	75	7,5	2,7	36,45	200	786
Итого		18,69	11,76	102,68	580	

Среднее значение за период:

18,99 17,79 90,14 574



ПРИМЕРНОЕ ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ
 ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1 - 4 КЛАССОВ, С ДВУХСМЕННЫМ РЕЖИМОМ РАБОТЫ

2 НЕДЕЛЯ

ДЕНЬ: ПОНЕДЕЛЬНИК
 НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ
 СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: С 7 ДО
 11 ЛЕТ

Наименование продукта	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
		Б	Ж	У	
Запеканка мозаика с соусом	110	14,25	10,74	10,45	128
Макаронные изделия отварные	180	6,3	7,38	42,3	265
Сок	180			20,37	81
Батон школьный / Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,57	71
Итого		22,83	18,39	88,69	545

ДЕНЬ: ВТОРНИК
 НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ
 СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: С 7 ДО
 11 ЛЕТ

Наименование продукта	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
		Б	Ж	У	
Котлеты с соусом	110	9,27	8,94	12,56	160
Рис припущенный	180	4,5	10,8	47,34	294
Напиток из ягод	180	0,09		22,41	88
Батон школьный / Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,57	71
Итого		16,14	20,01	97,88	613

ДЕНЬ: СРЕДА
 НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ
 СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: С 7 ДО
 11 ЛЕТ

Наименование продукта	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
		Б	Ж	У	
Бутерброды с сыром	70	7,01	3,39	31,14	177
Каша молочная пшеничная с маслом	250	10,72	8,81	57,47	287
Какао с молоком	180	3,38	2,88	24,07	135
Итого		21,11	15,08	112,68	599

ДЕНЬ: ЧЕТВЕРГ
 НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ
 СЕЗОН: ОСЕННЕ - ЗИМНИЙ
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: С 7 ДО
 11 ЛЕТ

Наименование продукта	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Биточки из птицы с соусом	110	8,36	7,44	13,23	188	акт
Каша гречневая вязкая	200	6,4	9,4	14,2	240	510
Напиток из ягод	180	0,09		22,41	88	акт
Батон школьный / Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,57	71	акт
Итого		17,13	17,11	65,41	587	

ДЕНЬ: ПЯТНИЦА
 НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ
 СЕЗОН: ОСЕННЕ - ЗИМНИЙ
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: С 7 ДО
 11 ЛЕТ

Наименование продукта	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Макароны, запеченные с сыром	170	8,84	11,05	29,07	257	334
Чай с сахаром и лимоном	180	0,27		13,5	54	686
Десерт фруктовый/ молочный	1 шт	3,9	3,45	24,15	139	
Батон школьный / Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,57	71	акт
Итого		15,29	14,77	82,29	521	

ДЕНЬ: СУББОТА
 НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ
 СЕЗОН: ОСЕННЕ - ЗИМНИЙ
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: С 7 ДО
 11 ЛЕТ

Наименование продукта	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Каша молочная рисовая с маслом	250	9,95	8,58	37,58	351	174
Ватрушка с творогом	70	8,3	4,48	26,23	179	410
Чай с сахаром и молоком	180	0,18	0,01	15,93	83	378
Итого		18,43	13,07	79,74	613	

Среднее значение за период

18,49	16,41	87,78	580
-------	-------	-------	-----