

Согласовано:

Директор МБОУ «СШ № 45»

Л.В. Елькина

Утверждено:

Ген. директор ООО «Школьное питание»

Ф.Н. Вострокнутов

МЕНЮ

для организации горячего питания учащихся, воспитывающихся в малоимущих семьях 5-11 классов.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Угле воды		
Неделя 1							
День 1							
завтрак	каша рисовая жидкая с маслом	205	5,04	7,63	31,04	214	311
	бутерброд с сыром Российским	50	5,77	8,91	15,48	167	03
	чай с лимоном	200	0,2	0,05	15,21	62	686
Неделя 1							
День 2							
завтрак	птица тушеная	60	23,77	24,03	0	310,88	301
	макаронные изделия отварные	130	4,63	6,19	24,87	182	516
	хлеб пшеничный порция	50	3,8	0,4	24,6	117	1011
	чай с сахаром	200	0,1	0,02	10	40	685

Неделя 1							
День 3							
завтрак	запеканка из творога	120	17,85	14,7	18,23	283	366
	соус клубничный	40	0,17	0,09	25,57	105	618
	батон нарезной порция	40	3	1,16	20,56	105	1011
	чай витаминизированный «Витошкой»	200	0,1	0,03	9,72	39	685
итого за завтрак							
Неделя 1							
День 4							
завтрак	котлета рубленая из птицы	60	12,71	12,85	4,2	166,15	499
	пюре картофельное	150	3,11	7,12	15,77	152	520
	хлеб пшеничный порция	50	3,8	0,4	24,6	117	1011
	чай с лимоном	200	0,2	0,05	15,21	62	686
Неделя 1							
День 5							
завтрак	плов вегетарианский с сухофруктами	200	2,31	0,33	24,44	109,89	106 Ч
	яйцо вареное	40	12,7	11,5	0,7	157	337
	батон нарезной порция	40	3	1,16	20,56	105	1011
	чай витаминизированный «Витошкой»	200	0,1	0,03	9,72	39	685

2 неделя							
Неделя 2							
День 1							
завтрак	каша пшенная вязкая с маслом	205	6,31	8,31	28,11	214	302
	закрытые бутерброды с повидлом	100	0,32	0	32,12	131,2	10 М
	чай с лимоном	200	0,2	0,05	15,21	62	686
Неделя 2							
День 2							
завтрак	Жаркое по-домашнему из свинины	200	14,55	30,9	17,94	418	436
	хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,84	79	1012
	чай с сахаром	200	0,1	0,02	10	40	685
День 3							
завтрак	макароны с тертым сыром Российским и маслом	160	3,36	0,48	20,52	99,9	247
	батон нарезной порция	40	3	1,16	20,56	105	1011
	бананы	50	0,75	0,25	10,5	48	627
	чай витаминизированный «Витошкой»	200	0,1	0,03	9,72	39	685
Неделя 2							
День 4							
завтрак	котлеты рыбные	70	9,62	2,63	6,52	88	388
	пюре картофельное	150	3,11	7,12	15,77	152	520

	хлеб пшеничный порция	50	3,8	0,4	24,6	117	1011
	чай с лимоном	200	0,2	0,05	15,21	62	686
День 5							
завтрак	каша ячневая вязкая с маслом	205	7,19	7,83	37,46	250	302
	яйцо вареное	40	12,7	11,5	0,7	157	337
	батон нарезной порция	40	3	1,16	20,56	105	1011
	чай витаминизированный «Витошкой»	200	0,1	0,03	9,72	39	685