



Согласовано:

Директор МБОУ «СШ № 45»

Л.В. Елькина



Утверждено:

Ген. директор ООО «Школьное питание»

Ф.Н. Вострокнутов

## МЕНЮ

для учащихся МБОУ СШ № 45 от 12 и старше март-май 2021 г.

| Неделя 1            | Наименование блюда          | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая<br>ценность | N<br>рецеп<br>туры |
|---------------------|-----------------------------|--------------|------------------|-------|----------|----------------------------|--------------------|
| День 1              |                             |              | Белки            | Жиры  | Углеводы |                            |                    |
| завтрак             | птица тушеная               | 60           | 23,77            | 24,03 | 2,00     | 310,88                     | 301                |
|                     | гарнир из свежих помидоров  | 40           | 0,4              | 0,13  | 1,47     | 9,60                       | 3                  |
|                     | макаронные изделия отварные | 150          | 5,76             | 0,83  | 31,10    | 155,00                     | 516                |
|                     | хлеб пшеничный порция       | 50           | 3,80             | 0,40  | 24,60    | 117,00                     | 1011               |
|                     | чай с сахаром               | 200          | 0,10             | 0,02  | 10,00    | 40,00                      | 685                |
|                     | мандарин                    | 60           | 0,80             | 0,20  | 7,50     | 38,00                      | 10                 |
| итого за<br>завтрак |                             | 560          | 34,63            | 25,48 | 76,67    | 670,48                     |                    |
| Неделя 1            |                             |              |                  |       |          |                            |                    |
| День 2              |                             |              |                  |       |          |                            |                    |
| завтрак             | запеканка из творога        | 150          | 22,31            | 18,38 | 22,79    | 353,75                     | 366                |
|                     | соус клубничный             | 50           | 0,21             | 0,11  | 31,96    | 131,25                     | 618                |
|                     | батон нарезной порция       | 50           | 3,75             | 1,45  | 25,70    | 131,25                     | 1011               |

|                  |                                   |     |       |       |        |        |       |
|------------------|-----------------------------------|-----|-------|-------|--------|--------|-------|
|                  | чай витаминизированный «Витошкой» | 200 | 0,10  | 0,03  | 9,72   | 39,00  | 685   |
|                  | банан                             | 100 | 1,50  | 0,50  | 21,00  | 96,00  | 627   |
| итого за завтрак |                                   | 550 | 27,88 | 20,47 | 111,17 | 751,25 |       |
| Неделя 1         |                                   |     |       |       |        |        |       |
| День 3           |                                   |     |       |       |        |        |       |
| завтрак          | котлета рубленая из птицы         | 60  | 12,71 | 12,85 | 4,20   | 166,15 | 129 М |
|                  | соус томатный                     | 50  | 0,55  | 2,58  | 3,27   | 40,00  | 587   |
|                  | рис отварной                      | 150 | 3,65  | 5,37  | 36,70  | 210,00 | 315   |
|                  | гарнир из сол.огурцов             | 30  | 0,24  | 0,02  | 0,50   | 4,00   | 576   |
|                  | хлеб пшеничный порция             | 60  | 4,56  | 0,48  | 29,52  | 140,40 | 1011  |
|                  | чай с лимоном                     | 200 | 0,20  | 0,05  | 15,21  | 62,00  | 686   |
| итого за завтрак |                                   | 550 | 21,91 | 21,35 | 89,40  | 622,55 |       |
| Неделя 1         |                                   |     |       |       |        |        |       |
| День 4           |                                   |     |       |       |        |        |       |
| завтрак          | запеканка картофельная с мясом    | 250 | 18,49 | 15,23 | 40,84  | 350    | 478   |
|                  | гарнир из свежих огурцов          | 30  | 0,21  | 0,03  | 0,57   | 3      | 576   |
|                  | хлеб ржано-пшеничный              | 40  | 2,64  | 0,48  | 15,84  | 79     | 1012  |

|                  |                                             |     |       |       |        |        |       |
|------------------|---------------------------------------------|-----|-------|-------|--------|--------|-------|
|                  | чай с сахаром                               | 200 | 0,1   | 0,02  | 10     | 40     | 685   |
|                  | печенье сахарное                            | 30  | 2,25  | 2,94  | 22,32  | 125    | 4     |
| итого за завтрак |                                             | 550 | 23,69 | 18,7  | 89,57  | 597    |       |
| Неделя 1         |                                             |     |       |       |        |        |       |
| День 5           |                                             |     |       |       |        |        |       |
| завтрак          | макароны с тертым сыром Российским и маслом | 200 | 13,2  | 16,9  | 36,93  | 320    | 247   |
|                  | бананы                                      | 100 | 1,50  | 0,50  | 21,00  | 96,00  | 627   |
|                  | батон нарезной порция                       | 50  | 3,75  | 1,45  | 25,70  | 131,25 | 1011  |
|                  | Чай витаминизированный "Витошкой"           | 200 | 0,10  | 0,03  | 9,72   | 39,00  | 685   |
| итого за завтрак |                                             | 550 | 18,55 | 18,88 | 93,35  | 586,25 |       |
| Неделя 2         |                                             |     |       |       |        |        |       |
| День 1           |                                             |     |       |       |        |        |       |
| завтрак          | оладьи с джемом                             | 240 | 17,25 | 17,70 | 104,40 | 648,00 | 556 У |
|                  | яйцо вареное                                | 40  | 12,70 | 11,50 | 0,70   | 157,00 | 306 У |
|                  | батон нарезной порция                       | 40  | 3,00  | 1,16  | 20,56  | 105,00 | 1011  |
|                  | напиток с витаминами "Витошка"              | 200 | 6,80  | 6,30  | 44,87  | 135,00 | 693   |
|                  | яблоко св.                                  | 100 | 0,40  | 0,40  | 9,80   | 47,00  | 693   |



|                  |                                 |     |       |       |        |         |       |
|------------------|---------------------------------|-----|-------|-------|--------|---------|-------|
| итого за завтрак |                                 | 620 | 40,15 | 37,06 | 180,33 | 1092,00 |       |
| Неделя 2         |                                 |     |       |       |        |         |       |
| День 2           |                                 |     |       |       |        |         |       |
| завтрак          | колбаса "Докторская" отварная   | 80  | 10,24 | 17,76 | 1,20   | 205,33  | 413   |
|                  | гарнир из свежих помидоров      | 40  | 0,60  | 0,20  | 4,20   | 19,90   | 106   |
|                  | каша гречневая рассыпчатая      | 150 | 5,62  | 7,26  | 25,36  | 188,00  | 508   |
|                  | хлеб пшеничный порция           | 50  | 3,80  | 0,40  | 24,60  | 117,00  | 1011  |
|                  | чай витаминизированный Витошкой | 200 | 0,10  | 0,03  | 9,72   | 39,00   | 685   |
|                  | печенье сахарное                | 30  | 2,25  | 2,94  | 22,32  | 125,00  | 4     |
| итого за завтрак |                                 | 550 | 22,61 | 28,59 | 87,40  | 694,23  |       |
| Неделя 2         |                                 |     |       |       |        |         |       |
| День 3           |                                 |     |       |       |        |         |       |
| завтрак          | котлета рубленая из птицы       | 60  | 12,71 | 12,85 | 8,70   | 166,15  | 129 M |
|                  | соус томатный                   | 50  | 0,55  | 2,58  | 3,27   | 40,00   | 587   |
|                  | пюре картофельное               | 150 | 3,11  | 7,12  | 15,77  | 152,00  | 520   |
|                  | хлеб пшеничный порция           | 50  | 3,80  | 0,40  | 24,60  | 117,00  | 1011  |
|                  | кисель "Витошка" с витаминами   | 200 | 0,00  | 0,00  | 23,50  | 95,00   | 692   |

|                  |                                   |     |       |       |       |        |      |
|------------------|-----------------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|------|
|                  | гарнир из свежих огурцов          | 40  | 0,28  | 0,04  | 0,76  | 4,00   | 576  |
| итого за завтрак |                                   | 550 | 20,45 | 22,99 | 76,60 | 574,15 |      |
| Неделя 2         |                                   |     |       |       |       |        |      |
| День 4           |                                   |     |       |       |       |        |      |
| завтрак          | плов со свиной                    | 250 | 18,31 | 36,35 | 45,79 | 631,25 | 443  |
|                  | хлеб ржано-пшеничный              | 40  | 2,64  | 0,48  | 15,84 | 79,00  | 1012 |
|                  | компот из вишни                   | 200 | 0,16  | 0,04  | 12,10 | 50,00  | 631  |
|                  | яблоко св.                        | 100 | 0,40  | 0,40  | 9,80  | 47,00  | 693  |
| итого за завтрак |                                   | 590 | 21,51 | 37,27 | 83,53 | 807,25 |      |
| Неделя 2         |                                   |     |       |       |       |        |      |
| День 5           |                                   |     |       |       |       |        |      |
| завтрак          | птица запеченная                  | 80  | 24,82 | 25,09 | 1,20  | 324,54 | 293  |
|                  | каша гречневая рассыпчатая        | 150 | 8,55  | 7,85  | 37,10 | 253,00 | 243  |
|                  | хлеб пшеничный порция             | 50  | 3,80  | 0,40  | 24,60 | 117,00 | 1011 |
|                  | гарнир из св. помидоров           | 40  | 0,60  | 0,20  | 4,20  | 19,90  | 106  |
|                  | Чай витаминизированный "Витошкой" | 200 | 0,10  | 0,03  | 9,72  | 39,00  | 685  |
| итого за завтрак |                                   | 520 | 37,87 | 33,57 | 76,82 | 753,44 |      |