ПРИМЕРНОЕ 10 - ДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5 – 11 КЛАССОВ  
осень, зима, весна 2021 г - 2022 г

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **I НЕДЕЛЯ** | | **Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У(г)/ Эн.цен.(ккал)** | **II НЕДЕЛЯ** | | **Пищевая/энергетическая ценность в 100г Б/Ж/У(г)/ Эн.цен.(ккал)** |
| **ПОНЕДЕЛЬНИК** | **Выход, гр.** | **ПОНЕДЕЛЬНИК** | **Выход, гр.** |
| Макароны отварные с маслом | 180 | 7.74/4.86/48.24/268.38 | Макароны отварные с маслом | 180 | 7.74/4.86/48.24/268.38 |
| птица (филе) тушёная в томат. ттоматном соусе | 110 | 18.15/16.28/7.26/247.72 | Гуляш из свинины | 110 | 16.17/31.24/5.17/366.74 |
| Хлеб пшеничный | 80 | 5.68/0.56/35.36/192 | Хлеб пшеничный | 80 | 5.68/0.56/35.36/192 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2/0/11/44,8 | Чай с сахаром | 200 | 0,2/0/11/44,8 |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| **ВТОРНИК** |  |  | **ВТОРНИК** |  |  |
| Борщ со сметаной | 250 | 7.175/10.975/10.925/172.55 | Гречка отварная с маслом | 180 | 8.64/6.12/40.68/252.36 |
| Компот из кураги | 200 | 1.0/0/23.6/98.4 | птица (филе) тушёная в томат. втттомат.томат. | 110 | 18.15/16.28/7.26/247.72 |
| Хлеб пшеничный | 100 | 7.1/0.7/44.2/240 | Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0.2/0/11/45.6 |
|  |  |  | Хлеб пшеничный | 75 | 5.325/0.525/33.15/180 |
|  |  |  |  |  |  |
| **СРЕДА** |  |  | **СРЕДА** |  |  |
| Рис отварной с маслом | 180 | 3.96/5.94/38.7/223.74 | Суп рыбный с картофелем и крупой | 250 | 9.5/8/15.75/173.25 |
| Рыба тушеная с овощами | 150 | 20.7/4.8/7.65/155.85 | Компот из кураги | 200 | 1.0/0/23.6/98.4 |
| Хлеб пшеничный | 75 | 5.325/0.525/33.15/180 | Хлеб пшеничный | 100 | 7.1/0.7/44.2/240 |
| Чай с сахаром и молоком | 200 | 1.8/1.2/13.2/69.9 |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| **ЧЕТВЕРГ** |  |  | **ЧЕТВЕРГ** |  |  |
| Жаркое с мясом | 280 | 19.32/36.12/28.56/516.88 | Плов с куриным мясом | 280 | 29.68/17.36/44.52/452.76 |
| Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0.2/0/11/45.6 | Хлеб пшеничный | 80 | 5.68/0.56/35.36/192 |
| Хлеб пшеничный | 80 | 5.68/0.56/35.36/192 | Чай с сахаром и молоком | 200 | 1.8/1.2/13.2/69.9 |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| **ПЯТНИЦА** |  |  | **ПЯТНИЦА** |  |  |
| Гречка отварная с маслом | 180 | 8.64/6.12/40.68/252.36 | Картофель отварной с маслом | 180 | 3.96/4.68/30.78/181.62 |
| Гуляш из свинины | 110 | 16.17/31.24/5.17/366.74 | Бигос с мясом | 140 | 12.18/24.36/11/298.34 |
| Хлеб пшеничный | 75 | 5.325/0.525/33.15/180 | Хлеб пшеничный | 80 | 5.68/0.56/35.36/192 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2/0/11/44,8 | Чай с сахаром |  | 0,2/0/11/44,8 |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |