

**Примерное меню завтраков 1-4 классов
на 2020-2021 учебный год**

Осенне-зимне-весенний период

МБОУ Солтонская СОШ

МБОУ Солтонская СОШ, филиал Березовская ООШ

МБОУ Солтонская СОШ, филиал Излапская ООШ

МБОУ Солтонская СОШ, филиал Макарьевская ООШ

УТВЕРЖДАЮ
Директор школы
А. И. Новокшенов



СОГЛАСОВАНО: 30.11.2020

Начальник ТО Роспотребнадзора
по Алтайскому краю в г. Бийске, Бийском,
Зональном, Ельцовском, Красногорском,
Солтонском и Целинном районах
И. А. Яковлев

СОГЛАСОВАНО

№ рец.	Наименование блюда.	Масса порций (г.) 7-11 лет.	Б	Ж	У	Энергетическая ценность. (ккал)
1 день. Завтрак.						
96	Масло сливочное (порциями).	20/10	0,01	8,3	0,06	77
374	Рыба, тушенная в томате с овощами (минтай).	80	8,48	4,08	4,48	89,6
332	Макароны отварные.	150	5,25	6,15	35,25	220,5
686	Чай с лимоном.	200	0,3	0	15,2	60
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6
	Фрукты (яблоки).	100	0,3	-	8,6	40
						559,7
2 день. Завтрак.						
97	Сыр (порциями).	15	3,8	3,8	4,85	60
451	Котлеты (говядина).	80	12,72	11,52	12,8	208,8
508	Каша рассыпчатая (перловая).	150	4,5	6	31,95	204
587	Соус томатный.	10	0,26	0,96	0,94	8,8
639	Компот.	200	0,6	0	31,4	124
	Хлеб пшеничный.	30	2,43	0,3	14,64	72,6
						678,2
3 день. Завтрак.						
523	Овощи отварные в нарезке.	60	1,14	2,28	2,76	38,4
437	Гуляш (говядина).	80	11,12	5,2	3,2	105,6
508	Каша рассыпчатая (гречневая)	150	8,7	7,8	42,6	279
685	Чай с сахаром.	200	0,2	0	15	58
	Хлеб пшеничный.	30	2,43	0,3	14,64	72,6
						553,6
4 день. Завтрак.						
515	Горошек зеленый консервированный	60	3,06	2,34	3,78	43,2
463	Тефтели мясные из говядины с рисом.	80	7,7	6,8	6,8	121
332	Макароны отварные.	150	5,25	6,15	35,25	220,5
648	Кисель из концентрата плодовых или					

	ягодных экстрактов. Хлеб пшеничный.	200 30	0 2,43	0 0,3	30,6 14,64	118 72,6
						575,3
	5 день. Завтрак.					
492	Свежие помидоры в нарезке.	60	0,45	3,55	1,85	42,5
639	Плов из птицы.	200	14,8	14,8	27,2	308
	Компот.	200	0,6	0	31,4	124
	Хлеб пшеничный.	30	2,43	0,3	14,64	72,6
						547,1
	6 день. Завтрак.					
451	Свежие огурцы в нарезке.	60	0,72	2,46	1,62	31,8
511	Котлеты(говядина).	80	12,72	11,52	12,8	208,8
601	Рис отварной.	150	3,75	6,15	38,25	228
686	Соус сметанный с томатом.	10	0,28	1,02	0,62	13
	Чай с лимоном.	200	0,3	0	15,2	60
	Хлеб пшеничный.	30	2,43	0,3	14,64	72,6
						614,2
	7 день. Завтрак.					
97	Сыр порциями.	15	3,8	3,8	4,85	60
394	Тефтели рыбные с рисом.	80	8,32	8,8	9,76	153,6
332	Макароны отварные.	150	5,25	6,15	35,25	220,5
588	Соус томатный с овощами.	10	0,26	0,96	0,94	14
648	Кисель из концентрата плодовых или ягодных экстрактов.	200	0	0	30,6	118
	Хлеб пшеничный.	30	2,43	0,3	14,64	72,6
						638,7
	8 день. Завтрак.					
492	Свежие помидоры в нарезку	60	0,54	4,26	2,22	51
685	Плов из птицы.	200	14,8	14,8	27,2	308
	Чай с сахаром.	200	0,2	0	15	58

СЧЗ

	Хлеб пшеничный.	30	2,43	0,3	14,64	72,6
	Фрукты	100	0,3		8,6	40
						529,6
	9 день. Завтрак.					
523	Овощи отварные в нарезке.	60	1,14	2,28	2,76	38,4
451	Котлеты (говядина).	80	12,72	11,52	12,8	208,8
518	Картофель отварной.	150	3	6,15	24,3	181,5
686	Чай с лимоном.	200	0,3	0	15,2	60
	Хлеб пшеничный.	30	2,43	0,3	14,64	72,6
						561,3
	10 день. Завтрак.					
97	Сыр порциями.	15	3,8	3,8	4,85	60
489	Рагу из птицы.	200	12	11,2	19,4	232
689	Кофе на молоке.	200	2,5	3,6	28,7	152
	Хлеб пшеничный.	30	2,43	0,3	14,64	72,6
	Фрукты (яблоки).	100	0,3	-	8,6	40
						556,6

Список используемой литературы:

1. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под общей редакцией В.Т.Лапшиной. Издательство «Хлебпродинформ». 2004 год.
2. Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций. Методические рекомендации МР 2.4.0179-20. Москва 2020.

директор школы
Новокривенков АИ



[Handwritten signature]