

Согласовано

Начальником ТО
Управления Роспотребнадзора по
Нижегородской области в
Арзамасском, Ардатовском, Вадском,
Дивеевском, Первомайском районах
Н.М.Троицким

Утверждаю

Начальник отдела по вопросам образования
Г.В.Бутова

Примерное 12-дневное меню школьных завтраков для учащихся с 11 – 18 лет на 2020-2021 год

Дни недели	Наименования блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Понедельник	Голубцы	220	15,8	10,7	14	215,5
	Чай	200	-	-	15	60
	Хлеб пшеничный	50	3,5	0,5	23,2	114,5
	Хлеб ржаной	50	1,7	0,6	16,7	85
	Масло сливочное	15	-	12	-	110,1
				21	23,8	68,9
Вторник	Салат из св. огурцов и помидор	80	0,7	4,8	3,3	59,5
	Рыба тушеная с карт. пюре	125/180	17,9	11	35,5	322
	Компот из сухофруктов (горячий)	200	0,3	-	32,9	134,6
	Сыр	17	3,1	3,5	-	47
	Хлеб пшеничный	50	3,5	0,5	23,2	114,5
	Хлеб ржаной	35	1,7	0,6	16,7	85
				27,2	20,4	111,6
Среда	Каша пшеничная молочная	200/15	7,9	16,3	43,2	357,7
	Бутерброд с сыром	50/17	6,6	4	23,2	161,4
	Яйцо	1 шт.	5,1	4,6	0,3	63,0

	Кофейный напиток	200	1,9	1,7	27,5	133,2
			21,5	26,6	94,2	715,3
Четверг	Тефтели с макаронами отв.	80/150	15,6	17,7	52,1	431,4
	Чай	200	-	-	15	60
	Хлеб ржаной	50	1,7	0,6	16,7	85
	Яблоко	1 шт/ 200	0,6	-	24	80
	Йогурт	150	4,5	2,6	16	97,9
			22,4	20,9	123,8	754,3
Пятница	Салат из св. капусты	80	1,0	4	7,6	74,4
	Гуляш с картоф. пюре	125/180	23,1	18,5	34	424
	Какао	200	4	4	25,1	155
	Хлеб пшеничный	50	3,5	0,5	23,2	114,5
			31,6	27	89,9	767,9
Суббота	Плов из птицы	200	16,6	23,7	49,2	449,2
	Хлеб ржаной	55	2,2	0,6	18,4	95,7
	Чай с лимоном	200	-	-	15	60
	Йогурт	100	2,6	2,5	16	95
			21,4	26,8	98,6	699,9
Понедельник	Винегрет	80	0,8	8	6,8	104,9
	Биточки рыбные с карт. пюре	100/180	17,4	15,4	50,7	424,7
	Кофейный напиток	200	1,9	1,7	27,5	133,2
	Хлеб ржаной	55	2,2	0,6	18,4	95,7
			22,3	25,7	103,4	758,5
Вторник	Шницель с тушен. капустой	100/5/180	18,9	22,8	36,3	457,9
	Чай	200	-	-	15	60
	Хлеб пшеничный	50	3,5	0,5	23,2	114,5
	Хлеб ржаной	50	1,7	0,6	16,7	85
	Апельсин	1 шт/ 200	0,6	-	17,6	39,4
			24,7	23,9	108,8	756,8
Среда	Каша манная молочная	200/15	7,2	15,5	41,4	382,7
	Яйцо	1 шт	5,1	4,6	0,3	63

	Какао	200	4	4	25,1	155
	Хлеб пшеничный	50	3,5	0,5	23,2	114,5
			19,8	24,6	90	715,2
Четверг	Куры отв. с гречкой отв.	100/180	30,2	30,4	55,3	599,2
	Чай	200	-	-	15	60
	Хлеб пшеничный	50	3,5	0,5	23,2	114,5
			33,7	30,9	93,5	773,7
Пятница	Салат из св. помидор	80	0,6	4	4,3	55,6
	Рыба запеченная с картофелем	200	11,8	8,1	21,3	211,4
	Компот из сухофруктов (горячий)	200	0,3	-	32,9	134,6
	Хлеб пшеничный	45	3,2	0,5	20,9	103
	Хлеб ржаной	50	1,7	0,6	16,7	85
	Йогурт «Домик в деревне»	200	7,2	7,4	13,6	134
			24,8	20,6	109,7	723,6
Суббота	Запеканка из творога со сгущ. молоком	200/20	21,8	24,4	47,3	544,9
	Хлеб пшеничный	50	3,5	0,5	23,2	114,5
	Кофейный напиток	200	1,9	1,7	27,5	133,2
			27,2	26,6	98	792,6

Всего за 12 дней: Белков 297,7
Жилов 297,8
Углеводов 1190,4
Ккал 8805,5

24,8 : 24,8 : 99,2 (733,8 Ккал)

1 : 1 : 4

Использование йодированной соли (для подсаливания готовых блюд) !

Салаты заменить на крупно кусковую нарезку ,школам у которых недостаточно пищевых цехов!