

**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 7 до 11 лет на 2020-2021 год

Дни недели	Наименования блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Понедельник	Голубцы ленивые	220	15,8	10,7	14	215,5
	Чай	200	-	-	10	40,5
	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,4	18,5	91,6
	Масло сливочное	10	-	7,8	-	73,4
	Хлеб ржаной	40	3	0,5	15	80,4
	Груша	1 шт/200	0,6	-	17,2	76
				<b>22,2</b>	<b>19,4</b>	<b>74,7</b>
Вторник	Салат из св. огурцов и помидор	60	0,5	3,6	2,5	44,6
	Рыба тушеная с картоф. пюре	125/150	17,2	10,1	30,5	289,6
	Кофейный напиток	200	1,9	1,7	27,5	133,2
	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,4	18,5	91,6
	Масло сливочное	5	-	4	-	36,7
	Хлеб ржаной	40	3	0,5	15	80,4
				<b>25,4</b>	<b>20,3</b>	<b>94</b>
Среда	Каша пшеничная молочная	150/15	6	15	32,4	303,6
	Бутерброд с сыром	40/14	5,9	4,9	18,5	138,5

	Какао с молоком	200	4,0	4,0	25,1	155
	йогурт	100	2,6	2,5	16,4	95
			<b>18,5</b>	<b>26,4</b>	<b>92,4</b>	<b>692,1</b>
Четверг	Куры отв. с овощным рагу	80/150	27,1	30,6	22,8	478,5
	Кофейный напиток	200	1,9	1,7	27,5	133,2
	Хлеб ржаной	40	3	0,5	15	80,4
			<b>32</b>	<b>32,8</b>	<b>65,3</b>	<b>692,1</b>
Пятница	Салат из св. капусты	60	0,7	3	5,9	56,1
	Гуляш с картоф. пюре	100/150	15,6	14,3	29	330,7
	Компот из сухофруктов	200	0,3	-	32,9	134,6
	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,4	18,5	91,6
	Хлеб ржаной	40	3	0,5	15	80,4
			<b>22,4</b>	<b>18,2</b>	<b>101,3</b>	<b>693,4</b>
Суббота	Сырники из творога со сгущ. молоком	150/20	28,5	19,4	29,4	406,6
	Чай с лимоном	200	-	-	15	62,7
	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,4	18,5	91,6
			<b>31,3</b>	<b>19,8</b>	<b>62,9</b>	<b>560,9</b>
Понедельник	Винегрет	60	0,5	6,0	5,1	78,4
	Биточки рыб. с картоф. пюре	80/150	14,2	15,7	37,2	357,4
	Компот из сухофруктов (горячий)	200	0,3	-	32,9	134,6
	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,4	18,5	91,6
			<b>17,8</b>	<b>22,1</b>	<b>93,7</b>	<b>662</b>
Вторник	Шницель с тушен. капустой	80/150	15,1	15,1	29,4	339,9
	Чай	200	-	-	10	40,5
	Хлеб ржаной	40	3	0,5	15	80,4
	Яблоко	200	0,6	-	43,2	80
	Печенье	30	2,9	4,2	29,6	128,9
			<b>21,6</b>	<b>19,8</b>	<b>127,2</b>	<b>669,7</b>
Среда	Вермишель молочная	200/15	8,5	17,5	41,6	365,5
	Какао	200	4	4	25,1	155
	Сыр	14	3,1	4,5	-	46,9
	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,4	18,5	91,6

	Апельсин	200	2	-	17,6	39,4
			<b>20,4</b>	<b>26,4</b>	<b>102,8</b>	<b>698,4</b>
Четверг	Жаркое по - домашнему	200	14,5	12,5	24,4	285,3
	Чай	200	-	-	10	40,5
	Бутерброд с маслом	40/5	2,8	4,4	18,5	128,3
	Йогурт	100	2,6	2,5	16	95
			<b>19,9</b>	<b>19,4</b>	<b>68,9</b>	<b>549,1</b>
Пятница	Салат из св. помидор	60	0,4	3	3,1	41,7
	Зразы рыб. с рисом отв.	80/150	12,2	18,3	56,2	450,3
	Какао	200	4	4	25,1	155
	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,4	18,5	91,6
			<b>19,4</b>	<b>25,7</b>	<b>102,9</b>	<b>738,6</b>
Суббота	Омлет	160	14	23	2,7	280,3
	Кофейный напиток	200	1,9	1,7	27,5	133,2
	Хлеб пшеничный	50	3,5	0,5	23,1	114,5
	Сок	200	0,6	-	41,4	112
			<b>20</b>	<b>25,2</b>	<b>94,7</b>	<b>640</b>

Всего за 12 дней: Белков 270,9  
 Жиров 275,5  
 Углеводов 1080,8  
 Ккал 7849,8

22,5 : 22,9 : 90 (654,1 Ккал)

1 : 1 : 4

**Использование йодированной соли (для подсаливания готовых блюд)**

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