



Утверждено
Директор МБОУ Лицей №7
г. Саяногорск
Давышин Д.А.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
ГОРЯЧИХ ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ,
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ МУНИЦИПАЛЬНОГО
БЮДЖЕТНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО
УЧРЕЖДЕНИЯ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ Г.САЯНОГОРСКА
ЛИЦЕЙ №7

(Возраст учащихся 7-11 лет)

Примерное меню для учащихся 1-4 классов

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 1 Понедельник					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-6к	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8.3	10.1	37.6	274.9
433	Чай с сахаром	200	0.1	0	5.2	21.4
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Яблоко**	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
Пром.	Йогурт 1.5%	100	4.1	1.5	5.9	53.5
	Итого за Завтрак	710	25.1	28.8	91.1	724.1
	Итого за день	710	25.1	28.8	91.1	724.1
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
54-2з	Огурец в нарезке*	60	0.5	0.1	1.5	8.5
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-23м	Биточек из курицы	100	19.1	4.3	13.4	168.6
693	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
Пром.	Яблоко**	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	Итого за Завтрак	690	34.4	20.5	101.3	726.7
	Итого за день	690	34.4	20.5	101.3	726.7
	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					
54-1т	Запеканка из творога	200	39.5	14.2	28.9	401.7
431	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
Пром.	Банан**	100	1.5	0.5	21	94.5
Пром.	молоко сгущенное с сахаром	50	3.6	4.3	27.8	163.7
	Итого за Завтрак	620	51.3	20.7	118.8	867.1
	Итого за день	620	51.3	20.7	118.8	867.1

	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
54-3з	Помидор в нарезке*	60	0.7	0.1	2.3	12.8
54-4о	Омлет с сыром	150	19	25.3	3	315.8
433	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Сок яблочный**	100	0.5	0.1	10.1	43.3
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
	Итого за Завтрак	580	25.5	26.1	54.3	555

	Итого за день	580	25.5	26.1	54.3	555
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
54-21з	Кукуруза сахарная	60	1.2	0.2	6.1	31.3
54-1г	Макаронны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-2м	Гуляш из говядины	100	17	16.5	3.9	232.1
426	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Яблоко**	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Итого за Завтрак	680	33.7	26.1	97.6	761.3
	Итого за день	680	33.7	26.1	97.6	761.3
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-22к	Каша жидкая молочная овсяная	200	6.8	7.4	24.6	192.7
433	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
Пром.	булочка с карамелью	100	7.9	9.4	55.5	338.2
Пром.	Сок яблочный**	100	0.5	0.1	10.1	43.3
	Итого за Завтрак	710	27.6	33.7	129.2	930.9
	Итого за день	710	27.6	33.7	129.2	930.9
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
54-2з	Огурец в нарезке*	60	0.5	0.1	1.5	8.5
54-22м	Рагу из курицы	200	21	7	17.5	217.3

693	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Апельсин**	100	0.9	0.2	8.1	37.8
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
	Итого за Завтрак	630	31.4	10.8	70.8	505.9
	Итого за день	630	31.4	10.8	70.8	505.9
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
54-3з	Помидор в нарезке*	60	0.7	0.1	2.3	12.8
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-21г	Горошница	150	14.5	1.3	33.8	204.8
54-6м	Биточек из говядины	100	18.2	17.4	16.4	295.2
426	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
Пром.	Апельсин**	100	0.9	0.2	8.1	37.8
	Итого за Завтрак	690	44.2	30.4	105.7	873.4
	Итого за день	690	44.2	30.4	105.7	873.4
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-21з	Кукуруза сахарная	60	1.2	0.2	6.1	31.3
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-24м	Шницель из курицы	100	19.1	4.3	13.4	168.6
433	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
Пром.	Яблоко**	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Итого за Завтрак	690	34.3	19.1	104.2	727.2
	Итого за день	690	34.3	19.1	104.2	727.2
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
54-24з	Икра кабачковая	60	0.9	2.8	4.4	46.8
54-9м	Жаркое по-домашнему	200	20.1	18.8	17.2	317.9
693	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
Пром.	Яблоко**	100	0.4	0.4	9.8	44.4

	Итого за Завтрак	630	30.4	25.5	75.1	651.4
	Итого за день	630	30.4	25.5	75.1	651.4

*Разработчик: "ФБУН Новосибирский НИИ гигиены
Роспотребнадзора" 3*

Овощи свежие в нарезке*- допускается использование иных овощей
Фрукты**-допускается выдача иных фруктов, или замена на фруктовые соки