

Согласовано:
Директор МБОУ СШ № 36



Свидерская О.Д.

«28» августа 2020 г.

Утверждено:
ИП Резаева Ольга Львовна



Резаева О.Л.

«28» августа 2020 г.

Примерное меню

для организованного питания детей с 1 по 4 классы
МБОУ СШ № 36 на период осень-зима 2020 г.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Энерг.ценность, ккал.
1 неделя ПОНЕДЕЛЬНИК		
Завтрак		
Каша «Дружба» с маслом, сахаром	200	300,6
Чай с сахаром и лимоном	200/7	56
Хлеб пшеничный	30	70,2
Сыр	15	60
Яблоко свежее	120	60,4
ИТОГО:		547,2
1 неделя ВТОРНИК		
Завтрак		
Котлета мясная из говядины	60	179,1
Соус молочный	30	27
Рис отварной	150	224,5
Огурец соленый	20	2,6
Чай с сахаром	200	56
Булочка «Детская»	50	117
ИТОГО:		606,2
1 неделя СРЕДА		
Завтрак		
Сосиски молочные, ГОСТ	80	255,7
Макароны отварные	150	207,1
Соус томатный	30	27
Зеленый горошек	30	12
Какао с молоком	200	145
Хлеб пшеничный	30	70,2
ИТОГО:		717,0
1 неделя ЧЕТВЕРГ		
Завтрак		
Творожная запеканка	120/25	348,9

со сгущ.молоком		
Чай с сахаром	200	56
Хлеб пшеничный	30	70,2
Масло	10	73,3
Сыр	15	60
ИТОГО:		608,4
1 неделя ПЯТНИЦА		
Завтрак		
Рыба тушеная	80	75
Соус белый	30	24
Пюре картофельное	150	147
Булочка «Детская»	50	117
Компот из сухофруктов	200	127
ИТОГО:		490
2 неделя ПОНЕДЕЛЬНИК		
Завтрак		
Каша ячневая вязкая с маслом	200	250
Бутерброд с колбасой п/к	30/20	154
Чай с сахаром	200	56
Банан св.	120	117,6
ИТОГО:		577,6
2 неделя ВТОРНИК		
Завтрак		
Колбаса вареная отварная	80	205
Соус томатный	30	27
Каша гречневая вязкая	150	151
Огурец свежий	30	2,8
Булочка «Детская»	50	117
Морс из черной смородины	200	45,2
ИТОГО:		548
2 неделя СРЕДА		
Завтрак		
Оладьи с клубничным вареньем	100/20	330
Чай с сахаром	200	56
Йогурт молочный	100	94
ИТОГО:		480
2 неделя ЧЕТВЕРГ		
Завтрак		
Творожная запеканка со сгущ.молоком	120/25	348,9
Чай с сахаром	200	56
Булочка «Детская»	50	117
Масло	10	73,3

ИТОГО:		595,2
2 неделя ПЯТНИЦА		
Завтрак		
Котлета рыбная	60	89
Масло сливочное	5	33
Огурец соленый	20	2,6
Пюре картофельное	150	147
Хлеб пшеничный	30	70,2
Какао с молоком	200	145
ИТОГО:		486,8