

СОГЛАСОВАНО:

Руководитель Управления Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Кемеровской области - Кузбассу


Е. И. Окс

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «СОШ № 1»

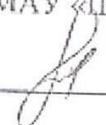


Л.А. Петухова

**Примерное
20-дневное меню завтраков
для обучающихся 5-11 классов
Возрастная группа: с 11 лет и старше
Сезон: осенний
Вариант №1**

Разработано:

главный технолог
МАУ «Школьное питание»


С. Ю. Хохлова

*Разработано по заказу Министерства образования и науки Кузбасса
Август 2020 г.*



ЗАВТРАК «Школьника»
 Сентябрь – октябрь 2020 г.
 МБОУ «СОШ №1»
 Возрастная группа с 11 и старше

I НЕДЕЛЯ			II НЕДЕЛЯ		
ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.	с/с	ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.	с/с
Филе птицы запеченное с помидорами	80	32,92	Сосиска отварная	100	30,82
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	6,07	Макароны отварные с маслом	150	5,28
Сыр порциями	20	9,28	Конфитюр	20	2,55
Масло сливочное порциями	20	7,84	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	1,2/1,02
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	1,20/1,02	Чай с сахаром	200	0,72
Чай с сахаром	200	0,72			
	Итого	59,05		Итого	41,59
ВТОРНИК			ВТОРНИК		
Омлет с помидорами	150	15,62	Омлет натуральный	150	14,79
Масло сливочное порциями	20	7,80	Булочка	50	6,00
Булочка	50	6,00	Сыр порциями	20	9,28
Батон пшеничный/ржаной	30/20	2,4/1,02	Масло сливочное порциями	20	7,8
Чай с лимоном и мятой	200	1,66	Батон пшеничный/ржаной	30/20	2,4/1,02
			Какао с молоком	200	10,54
	Итого	34,50		Итого	51,83
СРЕДА			СРЕДА		
Каша овсяная молочная с сушеной вишней и маслом	200/5	17,66	Запеканка из творога с тыквой и морковью со сгущенным молоком	150/30	53,30
Фрукт (яблоко)	150	15,3			
Сыр порциями	20	9,28	Булочка	50	15,3
Масло сливочное порциями	20	7,8	Батон пшеничный/ржаной	30/20	2,4/1,02
Батон пшеничный/ржаной	30/20	2,40/1,02	Чай с сахаром и лимоном	200	1,96
Чай с молоком	200	2,89			
	Итого	56,35		Итого	73,98
ЧЕТВЕРГ			ЧЕТВЕРГ		
Запеканка творожная со сгущенным молоком	150/20	51,92	Каша пшеничная молочная с сушеной клюквой и маслом	200/5	17,14
Булочка	50	6,00	Булочка	50	6,00
Батон пшеничный/ржаной	30/20	2,4/1,02	Масло сливочное порциями	20	7,8
Чай с сахаром и лимоном	200	1,96	Батон пшеничный/ржаной	30/20	2,40/1,02
			Чай с сахаром	200	0,72
	Итого	63,30	Итого		35,08
ПЯТНИЦА			ПЯТНИЦА		
Помидоры порционные	60	3,33	Огурцы порционные	60	3,0
Котлета мясная (говядина, свинина, курица)	80	21,80	Рыба запеченная со сметаной и зеленью	80	29,09

			(минтай)		
Рис отварной с маслом	150	6,19	Пюре картофельное с маслом	150	7,18
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	1,2/1,02	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	1,2/1,02
Компот из кураги	200	3,26	Компот из вишни	200	6,03
	Итого	36,80		Итого	47,52

III НЕДЕЛЯ			IV НЕДЕЛЯ		
ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.	с/с	ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.	с/с
Филе птицы тушеное в томатном соусе	80/30	30,66	Сарделька отварная	100	32,52
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	6,07	Спагетти отварные с маслом	150	5,28
Сыр порциями	20	9,28	Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17	6,00
Масло сливочное порциями	20	7,8	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	1,2/1,02
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	1,2/1,02	Чай с вишней	200	8,39
Чай с сахаром	200	0,72			
	Итого	56,75		Итого	54,41
ВТОРНИК			ВТОРНИК		
Омлет с сыром	150	21,75	Омлет с колбасными изделиями	150	21,42
Булочка	50	6,00	Масло сливочное порциями	20	7,8
Масло сливочное порциями	20	7,8	Булочка	50	6,00
Батон пшеничный/ржаной	30/20	2,4/1,02	Батон пшеничный/ржаной	30/20	2,4/1,02
Какао с молоком	200	10,54	Чай с сахаром	200	0,72
	Итого	49,51		Итого	39,36
СРЕДА			СРЕДА		
Сырники из творога с ягодным соусом	150/20	39,90	Запеканка из творога с клубникой	150	42,37
Булочка	50	6,00	Булочка	50	6,00
Батон пшеничный/ржаной	30/20	2,4/1,02	Батон пшеничный/ржаной	30/20	2,4/1,02
Чай с сахаром и лимоном	200	1,96	Чай с лимоном и мятой	200	1,65
	Итого	51,28		Итого	53,44
ЧЕТВЕРГ			ЧЕТВЕРГ		
Суп молочный с вермишелью	200	9,05	Каша пшеничная молочная с тыквой и маслом	200/5	10,45
Конфитюр	20	2,55	Булочка	50	18,75
Сыр порциями	20	9,28	Масло сливочное порциями	20	7,80
Масло сливочное порциями	20	7,80	Батон пшеничный/ржаной	30/20	2,4/1,02
Батон пшеничный/ржаной	30/20	2,4/1,02	Какао с молоком	200	10,54
Горячий шоколад	200	11,2			
	Итого	43,3		Итого	50,96
ПЯТНИЦА			ПЯТНИЦА		
Помидоры порционные	60	3,33	Огурцы порционные	60	3,0
Биточек мясной Пионерский (говядина, курица)	80	26,44	Сыр порциями	20	9,28
Рис отварной с маслом	150	6,19	Рыба тушеная с овощами (минтай, лук, морковь, т/паста)	80/30	28,18

Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	1,2/1,02	Картофель запеченный	150	3,04
Сок фруктовый (яблочный)	200	10,98	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	1,2/1,02
			Компот из клубники и алычи	200	6,11
	Итого	49,16		Итого	51,83