



Утверждаю  
 директор МБОУ СОШ №3  
 Зайцева О.С.  
 «09» января 2020 г.

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ**  
**рационов школьных завтраков с учетом потребности в пищевых веществах**  
**на 2020 уч.год**

Наименование блюда	Вес, гр.	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность, ккал
<b>1 день</b>					
Сосиска молочная отварная	50	10,1	11,9	1,0	134
Макаронные изд.с маслом	100/5	4,5	3,2	27,3	147,3
Чай с сахар.	185/15	0,4	0	12,2	50,0
Хлеб ржаной/пш	20/20	2,4	16	12,1	89,1
итого					2687
					<b>21.30</b>
<b>2 день</b>					
Гуляш из филе кур	75/50	18,52	18,22	0,87	240
Рис отварной с маслом	75/5	2,05	5,0	19,7	139
Чай с сахаром	200	5,0	5,8	7,4	101,4
Хлеб ржаной	20	2,4	16	12,1	89,1
итого					2365
					<b>29.01</b>
<b>3 день</b>					
Запеканка творожная со сл.соусом	80/50	7,2	2,63	41,81	219,07
Чай с сахаром	185/15	0,4	0	12,2	50,0
Хлеб пш.	20	2,4	15	20	54,0
итого					2165
					<b>23.10</b>
<b>4 день</b>					
Голень запеченная	75	9,2	4,9	1,3	86,1
Картофельное пюре	130	2,5	4,1	27,6	157,3
Хлеб ржаной	20	2,4	16	12,1	89,1
Чай с сахаром	200	2,4	16	12,1	89,1
итого					2670
					<b>25.31</b>
<b>5 день</b>					
Шницель мясной	75	21,6	24,7	4,0	324,7
Макароны с маслом	0,1/5	4,5	3,2	27,3	147,3
Чай с сахаром	185/15	0,1	0	30,1	110,8
Хлеб ржаной	20	2,4	16	12,1	89,1
					3169
					<b>23.40</b>
<b>6 день</b>					
Колбаса отварная	65	10,1	11,9	1,0	134
Макароны с маслом	100/5	4,5	3,2	27,3	147,3
Чай с сахаром	185/15	0,4	0	12,2	50,0
Хлеб ржаной/пш	20/20	2,4	16	12,1	89,1
					2391
					<b>24.23</b>
<b>7 день</b>					
Котлета куриная запеченная	75	18,52	18,22	0,87	240
Рис отварной с маслом	100/5	2,5	4,1	27,6	157,3
Сок фруктовый	200	0,3	0	15	60,0

Хлеб ржаной	20	2,4	16	12,1	89,1
					2934
					<b>28.49</b>
<b>8 день</b>					
Рыба жаренная	75	9,2	4,9	1,3	86,1
Картофельное пюре	0,130	2,05	5	19,7	139
Чай с сахаром	200	0,4	50	12,2	50
Хлеб ржаной	20	2,4	16	12,1	89,1
					2567
					<b>34.40</b>
<b>9 день</b>					
Омлет натуральный	0,80	16,0	23,9	1,6	26,6
Злаковый напиток с молоком	0,2	2,79	3,19	19,71	118,69
Бутерброд с сыром	25/25	8,5	6,5	9,4	155,5
Хлеб ржаной	20	2,4	16	12,1	89,1
					3221
					<b>25.91</b>
<b>10 день</b>					
Бифштекс из филе кур	50	18,52	20,72	4,2	202,28
Макароны с маслом	0,1/5	2,5	4,1	27,6	157,3
Чай с сахаром	185/15	0,4	0	12,2	50
Хлеб ржаной	20	2,4	16	12,1	89,1
					3041
					<b>18.89</b>