



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ №20

О.Б. Грусова О.Б. Грусова

«31» марта 2021г.

Пр. № 01.10/44

Примерное меню на 10 дней

вторые завтраки

ПЛАТНЫЕ ЗАВТРАКИ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ (15 рублей день)

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ

ПОНЕДЕЛЬНИК

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г.	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг.				Микроэлементы, мг.			
							В ₁	С	А		Са	р	Mg	Fe
3	Бутерброд с маслом, сыром	25/5/15	10,75	9,86	46,89	307,59	0,13	-	0,12		168,47	169,26	33,47	1,36
628	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,0	58	-	0,3	-		5,29	8,22	33,64	0,7
	ИТОГО:		10,95	9,86	61,89	365,59	0,13	0,3	0,12		173,76	177,48	37,11	2,06

ПЛАТНЫЕ ЗАВТРАКИ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ (15 рублей день)
 ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ
 ВТОРНИК

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г.	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг.				Микроэлементы, мг.			
							В ₁	С	А		Са	р	Mg	Fe
Табл.№4	Каша ячневая молочная с маслом	200/5	6,67	4,0	28,0	173,33	0,1	0,28	-		117,04	191,57	42,8	0,79
637	Кофейный напиток	200	3	4	29	152	0,03	1,0	0,02		121,3	91,0	14,0	0,14
	Хлеб пшеничный 1 сорт	25	1,92	0,24	11,97	59	0,21	-	-		16,5	0,8	-	0,51
	ИТОГО:		11,59	8,24	68,97	384,33	0,34	1,28	0,02		254,84	283,37	56,8	1,44

ПЛАТНЫЕ ЗАВТРАКИ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ (15 рублей день)
 ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ
 СРЕДА

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г.	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг.				Микроэлементы, мг.			
							В ₁	С	А		Са	р	Mg	Fe
297	Запеканка творожная со сгущенным молоком	200	30,93	22,89	36,0	310,66	0,1	0,82	0,37		251,55	383,23	54,36	0,93
2	Бутерброд с повидлом	25/15	2,0	0,2	19,9	80,8	0,045	0,44	-		9,55	-	-	0,63
628	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,0	58	-	0,3	-		5,29	8,22	3,64	0,7
	ИТОГО:		33,13	23,09	70,9	449,46	0,145	1,56	0,37		266,39	391,45	58,0	2,26

ПЛАТНЫЕ ЗАВТРАКИ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ (15 рублей день)
 ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ
 ЧЕТВЕРГ

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г.	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг.				Микроэлементы, мг.			
							В ₁	С	А		Са	р	Mg	Fe
Табл.№4	Каша рисовая молочная с маслом	200/5	4,0	3,0	24,0	138,0	0,03	1,21	0,02		31,67	94,67	16,4	0,41
637	Кофейный напиток	200	3	4	29	152	0,03	1,0	0,02		121,3	91,0	14,0	0,14
	Хлеб пшеничный 1 сорт	25	1,92	0,24	11,97	59	0,21	-	-		16,5	0,8	-	0,51
	ИТОГО:		8,92	7,24	64,97	349,0	0,27	2,21	0,04		169,47	186,47	30,4	1,06

ПЛАТНЫЕ ЗАВТРАКИ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ (15 рублей день)

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

ПОНЕДЕЛЬНИК

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г.	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг.				Микроэлементы, мг.			
							В ₁	С	А		Са	р	Mg	Fe
3	Бутерброд с маслом, сыром	25/5/15	10,75	9,86	46,89	307,59	0,13	-	0,12		168,47	169,26	33,47	1,36
628	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,0	58	-	0,3	-		5,29	8,22	33,64	0,7
	ИТОГО:		10,95	9,86	61,89	365,59	0,13	0,3	0,12		173,76	177,48	37,11	2,06

ПЛАТНЫЕ ЗАВТРАКИ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ (15 рублей день)
 ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ
 ВТОРНИК

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г.	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг.				Микроэлементы, мг.			
							В ₁	С	А		Са	р	Mg	Fe
Табл.№4	Каша рисовая молочная с маслом	200/5	4,0	3,0	24,0	138,0	0,03	1,21	0,02		31,67	94,67	16,4	0,41
637	Кофейный напиток	200	3	4	29	152	0,03	1,0	0,02		121,3	91,0	14,0	0,14
	Хлеб пшеничный 1 сорт	25	1,92	0,24	11,97	59	0,21	-	-		16,5	0,8	-	0,51
	ИТОГО:		8,92	7,24	64,97	349	0,27	2,21	0,04		169,47	186,47	30,4	1,06

ПЛАТНЫЕ ЗАВТРАКИ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ (15 рублей день)
 ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ
 СРЕДА

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г.	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг.				Микроэлементы, мг.			
							В ₁	С	А		Са	р	Mg	Fe
286	Омлет натуральный	200	21,8	32,7	32,7	396,36	0,073	0,69	0,145		131,38	168,22	18,22	1,42
2	Бутерброд с повидлом	25/15	2,0	0,2	19,9	80,8	0,045	0,44	-		9,55	-	-	0,63
628	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,0	58	-	0,3	-		5,29	8,22	3,64	0,7
	ИТОГО:		24,0	32,9	67,6	535,16	0,118	1,43	0,145		146,22	176,44	21,86	2,75

ПЛАТНЫЕ ЗАВТРАКИ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ (15 рублей день)
 ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ
 ЧЕТВЕРГ

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г.	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг.				Микроэлементы, мг.			
							В ₁	С	А		Са	р	Mg	Fe
Табл.№4	Каша пшенная молочная с маслом	200/5	8,0	5,33	33,33	206,67	0,12	0,29	-		111,2	145,0	35,59	2,49
637	Кофейный напиток	200	3	4	29	152	0,03	1,0	0,02		121,3	91,0	14,0	0,14
	Хлеб пшеничный 1 сорт	25	1,92	0,24	11,97	59	0,21	-	-		16,5	0,8	-	0,51
	ИТОГО:		12,92	9,57	74,3	417,67	0,36	1,29	0,02		249,0	236,8	49,59	3,14

