



Примерное меню для школьных завтраков
на 2 полугодие 2021 – 2022 учебного года
для обучающихся с 12 лет и старше

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
1 день Понедельник						
1	Каша гречневая молочная с маслом	1/200/5	7,3	12,5	54,3	358,86
2	Хлеб пшеничный	1/20	1,58	0,2	9,46	42,72
3	Масло сливочное порционно	1/10	0,1	7,3	0,1	66,2
4	Чай с сахаром	1/200	0,1	0,02	9,9	35,0
Итого			9,08	20,02	73,76	502,78
2 день Вторник						
1	Омлет с зеленым горошком	1/80	5,14	3,0	5,57	70,28
2	Хлеб пшеничный	1/20	1,58	0,2	9,46	42,72
3	Кофейный напиток	1/200	2,9	2,8	14,9	94,0
Итого			9,62	6,0	29,93	207,0
3 день Среда						
1	Запеканка рыбно-рисовая	1/100	12,1	6,98	8,74	146,93
2	Хлеб пшеничный	1/20	1,58	0,2	9,46	42,72
3	Чай с сахаром	1/200	0,1	0,02	9,9	35,0
Итого			13,78	7,2	28,1	224,65
4 день Четверг						
1	Запеканка творожная	1/100	11,38	7,52	8,27	151,1
2	Мёд	1/10	0	0	8,03	32,8
3	Чай с лимоном	1/200	0,1	0,02	9,9	35,0
Итого			11,48	7,54	26,2	218,9
5 день Пятница						
1	Макароньы отварные с маслом и сыром	1/150/ 5/15	9,33	11,17	26,26	246,7
2	Хлеб пшеничный	1/20	1,58	0,2	9,46	42,72
3	Чай с сахаром	1/200	0,1	0,02	9,9	35,0
4	Молоко	1/200	5,6	6,4	9,4	116,0
Итого			16,61	17,79	55,02	440,42
6 день Понедельник						
1	Каша вязкая молочная с пшеном	1/200	8,4	16,0	37,0	310,0
2	Хлеб пшеничный	1/20	1,58	0,2	9,46	42,72
3	Масло сливочное порционно	1/10	0,1	7,3	0,1	66,2
4	Сыр порционно	1/15	3,9	3,9	0	50,3
5	Чай с сахаром	1/200	0,1	0,02	9,9	35,0
Итого			14,08	27,42	56,46	504,22
7 день Вторник						
1	Суп молочный с вермишелью	1/200	4,4	4,1	15,86	118,66
2	Оладьи с повидлом	1/150/30	6,77	7,46	18,7	252,35
3	Какао с молоком	1/200	4,2	3,62	17,28	118,66
Итого			15,37	15,18	51,84	489,67
8 день Среда						
1	Макароньы отварные с маслом и сыром	1/150/ 5/15	9,33	11,17	26,26	246,7
2	Хлеб пшеничный	1/20	1,58	0,2	9,46	42,72
3	Чай с сахаром	1/200	0,1	0,02	9,9	35,0
4	Молоко	1/200	5,6	6,4	9,4	116,0
Итого			16,61	17,79	55,02	440,42
9 день Четверг						
1	Сырники	1/100	14,4	21,7	2,63	296,58
2	Мёд	1/10	0	0	8,03	32,8
3	Чай с лимоном	1/200	0,1	0,02	9,9	35,0
Итого			14,5	21,72	20,56	364,38
10 день Пятница						

1	2	3	4	5	6	7
1	Каша пшеничная	1/150/5	6,96	3,9	41,1	219,0
2	Котлета куриная	1/80	18,6	8,7	0	151,2
3	Хлеб пшеничный	1/20	1,58	0,2	9,46	42,72
4	Чай с сахаром	1/200	0,1	0,02	9,9	35,0
Итого			27,24	12,82	60,46	447,92