

Утверждаю: В.И.Имева  
 Директор МОУ «Березовская национальная»  
 национальная средняя школа»  
 Имева В.И.  
07 сентября 2020 г.

**МКОУ «Березовская национальная средняя общеобразовательная школа им В.А.Роббека»  
 Примерное меню горячих школьных завтраков и обедов для организации питания детей 7-11лет и 11-18лет**

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			жиры	белки	углеводы	
День 1	<b>ЗАВТРАК</b>					
	Каша манная молочная жидкая	300	9,99	11,34	45,24	307,95
	Хлеб пшеничный	60	0,54	4,56	28,02	128,16
	Масло сливочное	10	8,20	0,00	0,10	75,00
	Чай с сахаром	200	0,	0,	20,18	80,64
	Блинчики с повидлом	100	19,15	7,	25,78	304,05
	<b>ОБЕД</b>					
	Борщ на говяжьем бульоне	300	13,71	16,14	12,42	237,96
	Рис отварной	180	3,73	4,52	37,46	201,6
	Плов	200	17,00	20,30	35,69	377,00
	Соус томатный	60	2,15	0,66	5,82	45,77
	Хлеб пшеничный	60	0,54	4,56	28,02	128,16
	Чай с сахаром	200	0,	0,	20,18	80,64

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			жиры	белки	углеводы	
День 2	<b>ЗАВТРАК</b>					
	Каша пшеничная молочная жидкая	300	10,68	11,7	44,01	310,65
	Хлеб пшеничный	60	0,54	4,56	28,02	128,16
	Масло сливочное	10	8,20	0,00	0,10	75,00
	Чай с сахаром	200	0,	0,	20,18	80,64
	<b>ОБЕД</b>					
	Суп картофельный на говяжьем бульоне	300	14,13	17,31	26,85	304,2
	Макаронные изделия	250	4,52	5,52	26,45	168,45
	Гуляш	80	17,89	19,72	4,76	168,20
	Хлеб пшеничный	60	0,54	4,56	28,02	128,16
	Чай с сахаром	200	0,	0,	20,18	80,64

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			жиры	белки	углеводы	
День 3	<b>ЗАВТРАК</b>					
	Капа рисовая молочная жидкая	300	10,47	10,5	42,75	298,85
	Печенье кг	30	3,93	2,28	21,42	129,6
	Хлеб пшеничный	60	0,54	4,56	28,02	128,16
	Масло сливочное	10	8,20	0,00	0,10	75,00
	Чай с сахаром	200	0,	0,	20,18	80,64
	<b>ОБЕД</b>					
	Борщ на мясном бульоне	300	13,71	16,14	12,42	237,96
	Рис отварной	180	3,73	4,52	37,46	201,6
	Котлеты мясные	80	9,24	12,44	12,56	183,00
	Хлеб пшеничный	60	0,54	4,56	28,02	128,16
	Чай с сахаром	200	0,	0,	20,18	80,64

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			жиры	белки	углеводы	
День 4	<b>ЗАВТРАК</b>					
	Каша молочная жидкая	300	6,10	6,24	19,70	158,64
	Хлеб пшеничный	60	0,54	4,56	28,02	128,16
	Чай с сахаром	200	0,	0,	20,18	80,64
	Масло сливочное	10	8,20	0,00	0,10	75,00
	Кондитерские изделия	50	3,42	3,22	20,22	115,32
	<b>ОБЕД</b>					
	Суп на мясном бульоне	300	13,92	16,71	21,93	280,44
	Жаркое по-домашнему	200	7,47	27,53	21,95	265,00
	Хлеб пшеничный	60	0,54	4,56	28,02	128,16
	Чай с сахаром	200	0,	0,	20,18	80,64

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			жиры	белки	углеводы	
День 5	<b>ЗАВТРАК</b>					
	Каша манная молочная жидкая	300	9,99	11,34	45,24	307,95
	Хлеб пшеничный	60	0,54	4,56	28,02	128,16
	Масло сливочное	10	8,20	0,00	0,10	75,00
	Чай с сахаром	200	0,	0,	20,18	80,64
	Блинчики с вареньем	100	19,15	7,	25,78	304,05
	<b>ОБЕД</b>					
	Суп куриный с макаронными изделиями	300	11,61	12,93	23,22	250,68
	Рис отварной	180	3,73	4,52	37,46	201,6
	Говядина тушеная с подливом	80	5,90	5,06	2,42	82,51
	Соус томатный	60	2,15	0,66	5,82	45,77
	Хлеб пшеничный	60	0,54	4,56	28,02	128,16
	Чай с сахаром	200	0,	0,	20,18	80,64

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			жиры	белки	углеводы	
День 6	<b>ЗАВТРАК</b>					
	Каша из пшена и риса молочная жидкая	300	10,56	11,1	43,35	304,8
	Хлеб пшеничный	60	,54	4,56	28,02	128,16
	Масло сливочное	10	8,20	0,00	0,10	75,00
	Чай с сахаром	200	0,	0,	20,18	80,64
	Бутерброд с повидлом	100	6,69	4,69	28,19	184,76
	<b>ОБЕД</b>					
	Борщ на мясном бульоне	300	37,68	43,83	9,39	552,48
	Плов	200	17,00	20,30	35,69	377
	Хлеб пшеничный	60	0,54	4,56	28,02	128,16
	Масло сливочное	10	8,20	0,00	0,10	75,00
	Чай с сахаром	200	0,	0,	20,18	80,64

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			жиры	белки	углеводы	
День 7	<b>ЗАВТРАК</b>					
	Каша молочная жидкая	300	6,10	6,24	19,70	158,64
	Хлеб пшеничный	60	,54	4,56	28,02	128,16
	Масло сливочное	10	8,20	0,00	0,10	75,00
	Чай с сахаром	200	0,	0,	20,18	80,64
	Бабушкин пирог	100	11,73	10,24	57,12	375,02
	<b>ОБЕД</b>					
	Борщ на говяжьем бульоне	300	13,71	16,14	12,42	237,96
	Тефтели мясные	80	12,91	11,78	14,90	223,00
	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,61	7,46	35,84	230,45
	Хлеб пшеничный	60	0,54	4,56	28,02	128,16
	Чай с сахаром	200	0,	0,	20,18	80,64

День 8	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			жиры	белки	углеводы	
	<b>ЗАВТРАК</b>					
	Каша рисовая молочная жидкая	300	10,47	10,5	42,75	288,85
	Хлеб пшеничный	60	,54	4,56	28,02	128,16
	Чай с сахаром	200	0,	0,	20,18	80,64
	Масло сливочное	10	8,20	0,00	0,10	75,00
	Булочки сдобные	100	10,2	9,46	49,73	331,89
	<b>ОБЕД</b>					
	Суп картофельный на мясном бульоне	300	14,13	17,31	26,85	304,2
	Картофельное пюре	200	1,60	4,20	29,40	150,00
	Птица тушеная в соусе	80	14,58	17,92	5,62	225,00
	Хлеб пшеничный	60	0,54	4,56	28,02	128,16
	Чай с сахаром	200	0,	0,	20,18	80,64

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			жиры	белки	углеводы	
	<b>ЗАВТРАК</b>					
День 9	Каша пшенная молочная жидкая	300	10,68	11,7	44,01	310,65
	Хлеб пшеничный	60	,54	4,56	28,02	128,16
	Чай с сахаром	200	0,	0,	20,18	80,64
	Масло сливочное	10	8,20	0,00	0,10	75,00
	Печенье кг	30	3,93	2,28	21,42	129,6
	<b>ОБЕД</b>					
	Суп куриный с макаронными изделиями					
	Макаронные изделия	150	4,52	5,52	26,45	168,45
	Котлеты рубленые из птицы	80	13,92	9,70	7,89	196,00
	Хлеб пшеничный	60	0,54	4,56	28,02	128,16
	Чай с сахаром	200	0,	0,	20,18	80,64

День 10	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			жиры	белки	углеводы	
	<b>ЗАВТРАК</b>					
	Каша манная на молоке	300	6,10	6,24	19,70	158,64
	Хлеб пшеничный	60	,54	4,56	28,02	128,16
	Чай с сахаром	200	0,	0,	20,18	80,64
	Масло сливочное	10	8,20	0,00	0,10	75,00
	Ватрушки с повидлом	100	8,75	9,22	50,4	319,77
	<b>ОБЕД</b>					
	Суп на мясном бульоне	300	13,92	16,71	21,93	280,44
	Рис отварной	180	3,73	4,52	37,46	201,6
	Гуляш	80	17,89	19,72	4,76	168,20
	Хлеб пшеничный	60	0,54	4,56	28,02	128,16
	Чай с сахаром	200	0,	0,	20,18	80,64

День 11	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			жиры	белки	углеводы	
	<b>ЗАВТРАК</b>					
	Каша из пшена и риса молочная жидкая	300	10,56	11,1	43,35	304,8
	Хлеб пшеничный	60	,54	4,56	28,02	128,16
	Чай с сахаром	200	0,	0,	20,18	80,64
	Масло сливочное	10	8,20	0,00	0,10	75,00
	Рогалик сдобный	100	10,7	10,14	53,48	353,38
	<b>ОБЕД</b>					
	Суп из сайры с картоф. и рисом	300	6,9	9	12,00	148,2
	Говядина тушеная с подливом	80	5,90	5,06	2,42	82,51
	Картофельное пюре	150	4,80	3,06	20,45	137,25
	Хлеб пшеничный	60	0,54	4,56	28,02	128,16
	Чай с сахаром	200	0,	0,	20,18	80,64

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			жиры	белки	углеводы	
День 12	<b>ЗАВТРАК</b>					
	Каша пшеничная молочная жидкая	300	10,68	11,7	44,01	310,65
	Хлеб пшеничный	60	,54	4,56	28,02	128,16
	Чай с сахаром	200	0,	0,	20,18	80,64
	Масло сливочное	10	8,20	0,00	0,10	75,00
	Бабушкин пирог	100	11,73	10,24	57,12	375,02
	<b>ОБЕД</b>					
	Щи на говяжьем бульоне	300	37,68	43,83	9,39	552,48
	Плов	200	17,00	20,30	35,69	377,00
	Хлеб пшеничный	60	0,54	4,56	28,02	128,16
	Чай с сахаром	200	0,	0,	20,18	80,64

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			жиры	белки	углеводы	
День 13	<b>ЗАВТРАК</b>					
	Суп молочный с макаронами	300	8,1	8,4	23,1	193,8
	Хлеб пшеничный	60	,54	4,56	28,02	128,16
	Чай с сахаром	200	0,	0,	20,18	80,64
	Масло сливочное	10	8,20	0,00	0,10	75,00
	Булочки сдобные	100	10,2	9,46	49,73	331,89
	<b>ОБЕД</b>					
	Суп лапша домашняя	300	7,6	3,6	17,7	143,4
	Запеканка рисовая с сайрой	200	17,00	20,30	35,69	377,00
	Хлеб пшеничный	60	0,54	4,56	28,02	128,16
	Чай с сахаром	200	0,	0,	20,18	80,64

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			жиры	белки	углеводы	
День 14	<b>ЗАВТРАК</b>					
	Каша гречневая на молоке	300	5,28	7,12	26,12	159,43
	Хлеб пшеничный	60	,54	4,56	28,02	128,16
	Чай с сахаром	200	0,	0,	20,18	80,64
	Масло сливочное	10	8,20	0,00	0,10	75,00
	Бутерброд с джемом	100	6,69	4,69	28,19	184,76
	<b>ОБЕД</b>					
	Борщ на туш. говядине	300	13,71	16,14	12,42	237,96
	Макароны отварные	150	4,52	5,52	26,45	168,45
	Гуляш из тушеной говядины	100	4,63	13,2	3,02	109
	Хлеб пшеничный	60	0,54	4,56	28,02	128,16
	Чай с сахаром	200	0,	0,	20,18	80,64