

Согласовано:
начальник отдела
Управления Федеральной службы
по надзору в сфере защиты прав
потребителей и благополучия
человека по Кировской области
в Кирово-Чепецком районе
Киселева Т.А.



Согласовано:
директором КОГОБУСШ с УИОП г.Зуевка
Ждановой Е.А.

Утверждено:
ИП Вологжанина Ю.В.

« _____ » _____ 20

Примерное меню
школьных горячих завтраков
для организации питания детей 7-11 лет
в школе города Зуевка

Наименование блюд	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6
Понедельник					
Салат из свежих помидоров с яблоками (заправка)	100	0,9	7,4	8,2	99,0
Фрикадельки из бройлеров-цыплят	100	16,6	13,8	8,8	226,0
Пюре картофельное (масло)	150	3,1	8,3	21,8	189,0
Кисель из свежих ягод	200	0,4	0,0	33,8	142,0
Хлеб ржаной	25	2,0	0,0	15,0	71,0
					727,0
Вторник					
Рассольник ленинградский (сметана)	210	1,6	7,0	13,6	125,0
Запеканка из творога (сметана)	150	22,5	19,9	20,6	359,0
Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,2	6,0	35,8	142,0
Хлеб ржаной	25	2,0	0,0	15,0	71,0
					697,0
Среда					
Салат из свежей капусты (масло растительное)	60	1,2	3,0	7,2	57,6
Жаркое по-домашнему из говядины	250	22,3	12,3	27,0	312,5
Компот лимонный	200	1,0	0,0	31,0	123,0
Хлеб ржаной	25	2,0	0,0	15,0	71,0
Булочка молочная	50	4,7	1,1	28,5	148,0
					712,1
Четверг					
Суп картофельный с мясными, фрикадельками	200	4,0	4,8	29,6	180,0
Сосиски отварные	100	12,0	24,0	2,0	266,0
Капуста тушеная	150	4,0	5,0	15,0	11,6
Чай с сахаром	215	0,2	0,0	15,0	58,0
Хлеб ржаной	25	2,0	0,0	15,0	71,0
Яблоко	100	0,3	0,0	8,6	40,0
					731,0

1	2	3	4	5	6
Пятница					
Салат витаминный	100	1,3	4,2	7,1	73,0
Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	10,6	5,1	5,6	112,0
Рис отварной	150	14,0	6,0	31,0	223,0
Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	190,0
Хлеб ржаной	25	2,0	0,0	15,0	71,0
Булочка «Веснушка»	50	3,8	3,1	28,2	157
					742
Суббота					
Салат из свеклы с изюмом	60	1,0	1,8	9,1	55,8
Котлеты из говядины	80	14,3	6,3	12,8	168,0
Каша рассыпчатая гречневая (масло)	150	8,4	10,8	41,3	303,0
Компот из ягод сушеных (изюм)	200	0,4	0,0	27,4	106,0
Хлеб ржаной	25	2,0	0,0	15,0	71,0
					703,8