

Согласовано

*Директор школы
Ивантеев АА*



Утверждаю

Директор ООО «БРИЗ»
Шулина Е.А.

**МЕНЮ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С 1 ПО 4 КЛАССЫ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ
ОРГАНИЗАЦИЯХ**

с 1.03.22

Прием пищи	Наименование блюд	№ Уфа 2021	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
1 Неделя	ИКРА МОРКОВНАЯ	46	60	1,2	4,6	5,5	71
1 день	КОТЛЕТЫ ШКОЛЬНЫЕ (СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ)	347 Перевалов 2021г	100/40	16,62	18,48	15,44	294,08
	ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ С МАСЛОМ	178	150/5	15,09	4,92	34,42	265
	ЧАЙ С САХАРОМ	300	200	0,2	0	9,1	36
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,37	0,30	14,49	70,14
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,12	0,22	9,88	45,98
Итого:			605	36,6	28,52	88,83	782,2
2 день							
	САЛАТ «ПЕСТРЫЙ»	33	60	0,7	2,7	6,4	55
	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	83	90	21,6	10,5	12,4	233
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	146	150	3,08	4,73	20,03	140,25
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	310	200	0,5	0,1	30,9	123
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,37	0,30	14,49	70,14
	ХЛЕБ РЖАННО – ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,12	0,22	9,88	45,98
Итого:			550	29,37	18,55	94,10	667,37
3 день							
	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ		100	0,4	0,4	9,8	47

	ЖАРКОЕ ПО - ДОМАШНЕМУ С КУРИНЫМИ ГРУДКАМИ	98	180	15,3	14,9	17	298
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	301	200	1,6	1,5	11,3	62
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)		20	1,12	0,22	9,88	45,98
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,37	0,3	14,49	70,14
Итого:			530	20,79	17,32	62,47	523,12
4 день							
	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	25	60	1	4,8	5,0	69
	ФРИКАДЕЛЬКИ КУРИНЫЕ ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	134	90	13,2	12,8	6,6	196
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	183	180/5	10,6	6,8	46,3	312
	ЧАЙ С САХАРОМ	300	200	0,2	0	9,1	36
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,37	0,30	14,49	70,14
	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,12	0,22	9,88	45,98
Итого:			585	28,49	24,92	91,37	729,12
5 день							
	СОСИСКИ ГОВЯЖЬИ ХАЛЯЛЬ С СОУСОМ		100 (80/20)	10,09	28,27	0,45	298,18
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	227	180/5	6,5	4,4	40	233
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	310	200	0,5	0,1	30,9	123
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)		20	1,12	0,22	9,88	45,98
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,37	0,3	14,49	70,14
Итого:			535	20,58	33,29	95,72	770,3
6 день							
	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	42 Перевалов 2021г	60	1,5	3,78	4,98	60
	ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	290 Дели 2017	100	13,28	10,84	2,90	162
	КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	188	180/5	5,8	4,8	36,3	224

	ЧАЙ С САХАРОМ	300	200	0,2	0	9,1	36
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,37	0,30	14,49	70,14
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,12	0,22	9,88	45,98
Итого:			595	24,27	19,94	77,65	598,12
Неделя 2							
1 день							
	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ		100	0,40	0,40	9,80	47,00
	СОСИСКИ ГОВЯЖЬИ ХАЛЯЛЬ С СОУСОМ		100 (80/20)	10,09	28,27	0,45	298,18
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	227	180/5	6,5	4,4	40	233
	ЧАЙ С САХАРОМ	300	200	0,2	0	9,1	36
	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,12	0,22	9,88	45,98
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,37	0,30	14,49	70,14
Итого:			635	20,68	33,59	83,72	730,3
2 день							
	КОТЛЕТЫ ШКОЛЬНЫЕ (СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ)	347 Перевалов 2021г	100/40	16,62	18,48	15,44	294,08
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	183	180/5	10,6	6,8	46,3	312
	ЧАЙ С САХАРОМ	300	200	0,2	0	9,1	36
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,37	0,30	14,49	70,14
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,12	0,22	9,88	45,98
Итого:			575	30,91	25,8	95,21	758,2
3 день							
	ИКРА МОРКОВНАЯ	46	60	1,2	4,6	5,5	71
	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	83	90	21,6	10,5	12,4	233
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	146	150	3,08	4,73	20,03	140,25
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	301	200	1,6	1,5	11,3	62
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,37	0,30	14,49	70,14
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,12	0,22	9,88	45,98
Итого:			550	30,97	21,85	73,6	622,37

4 день							
	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	25	60	1	4,8	5	69
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	138	200	18,2	23,2	32,2	417
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	310	200	0,5	0,1	30,9	123
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,37	0,30	14,49	70,14
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)		20	1,12	0,22	9,88	45,98
Итого:			510	23,19	28,62	92,47	722,12
5 день							
	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ		100	0,40	0,40	9,80	47,00
	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	42 Перевалов 2021г	60	1,5	3,78	4,98	60
	ФРИКАДЕЛЬКИ КУРИНЫЕ ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	134	90	13,2	12,8	6,6	196
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	183	180/5	10,6	6,8	46,3	312
	ЧАЙ С САХАРОМ	300	200	0,2	0	9,1	36,00
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,37	0,30	14,49	70,14
	ХЛЕБ РЖАНО ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,12	0,22	9,88	45,98
Итого:			685	29,39	24,3	101,15	767,12
6 день							
	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	42	60	0,9	1,5	4,9	40
	ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	290 Дели 2017	100	13,28	10,84	29	164
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	146	150	3,08	4,73	20,03	140,25
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	302	200	0,2	0	9,3	38
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,37	0,30	14,49	70,14
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)		20	1,12	0,22	9,88	45,98
Итого:			560	20,95	17,59	87,6	498,37