

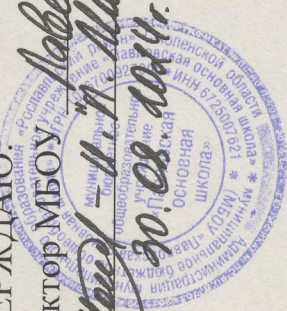
УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ

«Академия свободной школы»

Ирина А. Матвишнев

30.08.2014г.



Примерное меню
(горячие завтраки)

для питания школьников

7 - 10 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	Э/ц		
Неделя 1								
День 1								
ЗАВТРАК								
	наименование блюда	выход	Б	Ж	У	Э/ц	№ рец.	
	Макароны отварные с сыром	200/20/5	14,88	13,9	37,5	369	204	
	Бутерброд с маслом	30/10	2,76	7,49	14,89	136	1	
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	376	
	Сок	200	1	0,2	20,2	92	Пр.	
	Итого за день:		18,71	21,61	87,59	657		
2 День								
ЗАВТРАК								
	наименование блюда	выход	Б	Ж	У	Э/ц	№ рец.	
	Каша вязкая молочная из риса и пшена	210	6,08	6,18	43,33	285	175	
	Бутерброд с маслом	30/10	2,76	7,49	14,89	136	1	
	Сыр порциями	30	5,26	5,32	0	38,66	15	
	Какао с молоком	200	2,07	1,54	17,58	118,36	382	
	Фрукт свежий (яблоко)	200	1	0	26,75	105	Пр.	
	Итого за день:		17,17	20,53	102,55	683,02		