

СОГЛАСОВАНО:

Директор МАОУ

Школа № 39

Школа № 39



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МУП «Столовая №2

Ленинского района

г. Ростова-на-Дону»



С.А. Кебенко

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ КОМПЛЕКСНЫХ ЗАВТРАКОВ
ДЛЯ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ**

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ КОМПЛЕКСНЫХ ЗАВТРАКОВ
ПИТАНИЯ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ**

Сезон: Зимне-Весенний

Р-ра	Наименование блюда	Выход, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ккал	Витамины			Минеральные в-ва		
							B1	B2	C	Ca	Fe	
	1 НЕДЕЛЯ											
	1 ДЕНЬ											
291	Плов из филе куриного	150	15,21	17,12	35,25	389,5	0,00	0,00	0,00	270,00	0	
	Овощи по сезону	30	0,4	0	4,25	7,5	0,00	0,00	0,00	19,20	1,2	
	Батон домашний	50	3,8	2,36	23,55	131	0,00	0,00	0,00	0,00	0	
684	Чай с сахаром	200/15	0	0,00	1,08	60	0,00	0,00	0,00	0,00	0	
	Итого		19,5	19,5	78,0	588	0	0,00	0,0	289,2	1,2	
	2 ДЕНЬ											
222	Пудинг из творога (запеченый) со сметаной	160	15,6	8,8	51,2	327	0	0	0,0	0,0	0,0	
	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,0	0	0	0,0	0	0	
684	Чай с сахаром	200	2,6	2,60	11	60	0	0	0	0	0,6	
	Батон домашний	25	1,9	1,2	12,0	65	0,04	0,30	0,0	0	0,4	
	Итого		19,2	19,8	74,3	518	0,0	0,3	0,0	0,0	1,0	
	3 ДЕНЬ											
444	Филе птицы тушеное в соусе	100	11,8	10,4	8,8	147,2	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	
303	Каша пшенная	150	3,7	5,4	36,7	210	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	
	Овощи по сезону	30	0,0	0,0	6,2	6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
693	Чай с сахаром	200	0,3	0,00	15,2	13,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
	Батон домашний	50	3,8	3,5	23,6	131	0,04	0,03	0,0	9,2	0,4	
	Итого		19,6	19,3	90,4	592	0,0	0,03	0,0	9,2	0,4	

