Согласовано
Роспотребнадзор

Утверждаю
Директор МБОУ "Сош 12"

Утверждаю
Директор ИП О.С. Торобей

Примерное 10-дневное меню 7-11 лет(горячие завтраки)

Завтрак

День: Понедельник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
688	Макароны отварные	150	8,35	4	33,8	265,1	0,16				2	73	14	2
536	Колбасные изделия с соусом	50/30	4,4	7,04	0,72	96	0,11	0,09	0	21	1,1	109	31	1
	Хлеб пшеничный	40	4,22	5,45	27,4	124,3					12	37	13	
945	Чай с молоком	200	2,28	2,26	13,8	84	0	0	0	0	0	0	0	0,04
	Кабачковая икра	30	0,45	0,7	4,79	2,5	0							
	Итого:		**20**	**19**	**80**	**572**	**0,3**	**0,1**	**0**	**21**	**14,9**	**219**	**58**	**18**
	Молоко	**200**	5,6	6,4	9,4	116								

Завтрак :День: вторник

168	Каша молочная геркулесовая	200	11,1	15,3	23,5	239,3					147	139	27	
38	Морковь с яблоком р/м	30	1	0	10	40	0	0	0	1	155	105	11	0
41	Бутерброд с маслом	40/10	4	5	30	169	0	0	0	1	155	105	11	0
943	Чай с сахаром	200	2,8	0	13,8	109	0	0	0	0	0,3	0	0	0
	Итого:		**19**	**20**	**77**	**557**	**0,1**	**0**	**0**	**1,2**	**457**	**348**	**49**	**0,44**
	Молоко	**200**	5,6	6,4	9,4	116								
	Завтрак	**День:**												
679	Гречка отварная	150	5,71	9,27	26,3	186,5	0	0	0	0	45	186	61	5
608	Котлета куриная с соусом	80	10,1	10,8	13	181	0	0	0		22			1
92	Морская капуста	30	0,48		1,8	9	0	0	0	0	33,86	16,7	30,8	1,55
	Хлеб пшеничный	40	4,18	0,5	27,3	124,3	0	0	0	0	11	45	18	1
944	Чай с лимоном	200	0,13		15	59,4	0	0	0	0	83	57	11	0,2
	Итого:		**21**	**21**	**84**	**560**	**0,4**	**0,1**	**0,48**	**0**	**195**	**304**	**121**	**8,78**
	Молоко	**200**	5,6	6,4	9,4	116								

День: Четверг

	Завтрак													
244	Рыба припущеная	80	8	14	30	160	68	78	310	1	0,1	4,4	0	
679	Рис отварной	150	6	3,9	23,5	145	0	0	0	0	13	48	10	1
	Свекла отварная	30	1	2,8	1	64	0	4			19			1
	Хлеб пшеничный	40	2	1	14	75	0	0	0	0	11	45	18	1
943	Чай с сахаром	200	2,8	0	13,8	109	0	0	0	0	0,3	0	0	0
	Итого:		**20,1**	**21,4**	**82**	**553**	**68**	**82**	**310**	**1,3**	**43,3**	**97,1**	**29**	**2**
	Молоко	**200**	5,6	6,4	9,4	116								

День: Пятница

	Завтрак													
390	Каша молочная манная	200	8	10	16	185					147	139	27	
41	Бутерброд с маслом	40/5	4	5	30	169	0	0	0	3,8	216	42,91	217	1,74
	Булочка	50	4	2	7	89	0,1	0	0	0	11,3	44,5	18	0,84
959	Какао на молоке	200	4	2	27	124	0,08	0	0	0	11	45	18	0,84
	Итого		**20**	**19**	**80**	**567**	**0,2**	**0**	**0**	**3,8**	**386**	**271**	**281**	
	Молоко	**200**	5,6	6,4	9,4	116								

	День: понедельник													
	Неделя: 2													
104	Куры запеченные	80	10	7	24	144	56	24	###	2	0	1	43	
302	Гречка отварная	150	5,71	9,27	26,3	186,5	0	0	0	0	45	186	61	5
43	Салат из св.капусты, моркови, зеленый горошек	30	0	3	6	51	0	0	0	0	11	45	18	1
943	Чай с сахаром	200	2,8	0	13,8	109	0	0	0	0	0,3	0	0	0
	Хлеб пшеничный	40	2	1	14	75	0	0	0	0	11	45	18	1
	Итого:		**21**	**20**	**84**	**566**	**57**	**24**	**138**	**1,8**	**67,4**	**276**	**141**	
	Молоко	200	5,6	6,4	9,4	116								
	День: Вторник													
	Завтрак													
168	Каша пшеничная молочная	200	12	15	36	312					66	19	80	0,5
3	Бутерброд с маслом и сыром	40/10/15	6	4	20	181	0	0	0	1	155	105	11	0
377	Чай с лимоном	200	1,6	1,8	24,2	69	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого:		**20**	**21**	**80**	**562**	**0**	**0**	**0**	**0,6**	**221**	**124**	**91**	
	Молоко	200	5,6	6,4	9,4	116								
	День: среда													
	Затрак													1
679	Рис отварной	150	6	3,9	23,5	205	0	0	0	0	13	48	10	6,9
690	Печень тушеная	80	9,53	11	32	167	0	0	0	4	13	314	20	1
14	Огурец свежий	30	0	3	1	47	0	0	0	0	11	45	18	1
	Хлеб пшеничный	40	2	1	14	75	0	0	0	0	11	45	18	0
943	Чай с молоком	200	2,28	2,26	13,8	84	0	0	0	0	0,3	0	0	
	Итого:		**20,11**	**20,86**	**84,2**	**577,95**	**0,2**	**0**	**0,01**	**3,8**	**49**	**451**	**67**	
	Молоко	200	5,6	6,4	9,4	116								
	День: четверг													
	Звтрак													1
608	Биточки (мясо птицы)	80	9	9,8	12	181	0	0	0		22			2
688	Макароны отварные	150	8,35	4	33,8	265,1	0,16				2	73	14	1,6
13	Свекла отварная	30	0,81	4,7	20,6	54,96	0	0	0	0	34	16,7	31	1
	Хлеб пшеничный	40	2	1	14	75	0	0	0	0	11	45	18	0,8
951	Какао с молоком	200	4	2	27	124	0	0	0	0	11	45	18	
	Итого:		**20**	**19**	**80,4**	**576**	**0,3**	**0,1**	**0,44**	**0**	**68,9**	**135**	**63**	
	Молоко	200	5,6	6,4	9,4	116								
	День: пятница													
	Завтрак													1
168	Каша молочная гречневая	200	11,4	8,85	48	263					66	19	80	0
41/42	Бутерброд с маслом/сыром	40/10/15	6	12	18	191	0	0	0	1	155	105	11	0
943	Чай с сахаром	200	2,8	0	13,8	109	0	0	0	0	0,3	0	0	
	Итого:		**20,21**	**20,85**	**80**	**563,1**	**0**	**0**	**0**	**0,6**	**221**	**124**	**91**	
	Молоко	200	5,6	6,4	9,4	116								