

Утверждаю:						
отдел образования администрации МО						
Отраденский район						
И.О.Начальника		Л.В.Пересада				
МЕНЮ ЗАВТРАКОВ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-11 класс						
			Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, кКал
День 1 (понедельник)			Б	Ж	У	
3	Хлеб пшеничный	50,00	1,69	0,22	12,54	58,84
	сыр Российский	20,00	3,27	3,51	0,00	46,44
	масло сливочное	10,00	0,04	4,57	0,06	29,10
	Каша жидкая молочная (рисовая)	200,00	6,85	6,59	29,33	204,01
382	Какао с молоком	200,00	4,07	3,50	17,50	117,78
	Хлеб пшеничный	20,00	1,69	0,22	12,54	58,84
368	Яблоко	120,00	0,50	0,50	12,80	57,70
	Итого	620,00	18,11	19,10	84,76	572,70
	Норма по СанПин		19,25	19,75	83,75	587,50
День 2 (вторник)						
	Нарезка из свежих огурцов	100	0,79	0,14	2,74	15,40
259	Жаркое по-домашнему	210	15,01	15,68	25,86	304,61
*	Фруктовый чай	200,00	0,60	0,40	10,40	47,60
	Хлеб пшеничный	40,00	1,35	0,17	10,03	47,07
	Хлеб ржаной йодированный	30,00	1,66	0,30	10,46	51,20
	Сок натуральный (яблочный)	200,00	0,75	0,00	15,21	63,86
	Итого	680,00	19,41	16,70	59,49	465,88
	Норма по СанПин		19,25	19,75	83,75	587,50
День 3 (среда)						
7	Икра свекольная	100,00	0,70	0,10	6,30	60,00
	Котлеты рубленые из кур, запеченные с соусом молочным 90/20	110,00	9,50	12,64	9,73	190,68
302	Каша вязкая (ячневая)	180,00	6,97	3,60	33,49	194,22
*379	Кофейный напиток на молоке	200,00	2,90	2,50	14,70	92,90
	Хлеб пшеничный	50,00	1,69	0,22	12,54	58,84
	Хлеб ржаной йодированный	30,00	1,66	0,30	10,46	51,20
	Итого	670,00	23,42	19,35	87,22	647,83
	Норма по СанПин		19,25	19,75	83,75	587,50
День 4 (четверг)						
	Нарезка из свежих помидор	100,00	0,79	0,14	2,74	15,40
386/59	Рыба запеченная с молочным соусом 90/20	110	7,73	8,69	10,70	151,93
312	Картофельное пюре	180,00	3,46	5,42	23,05	154,86
377	Чай с лимоном	200,00	0,13	0,02	10,25	41,68
	Хлеб ржаной йодированный	30,00	1,66	0,30	10,46	51,20
*	производства	100,00	3,10	4,30	23,80	146,30
	Итого	720,00	16,87	18,88	81,00	561,37
	Норма по СанПин		19,25	19,75	83,75	587,50
День 5 (пятница)						
	икра кабачковая	100,00	0,49	0,07	1,32	60,00
212	Омлет с зеленым горошком 150/30	200	15,77	30,41	2,72	347,64

	Фруктовый чай	200,00	0,60	0,40	10,40	47,60
	Хлеб пшеничный	40,00	2,70	0,34	20,06	94,14
	Хлеб ржаной йодированный	30,00	1,66	0,30	10,46	51,20
368	Груша	120,00	0,50	0,50	12,80	57,70
	Итого	690,00	21,72	32,02	57,76	658,28
	Норма по СанПин		19,25	19,75	83,75	587,50
День 6 (понедельник)						
	Нарезка из свежих огурцов	100,00	0,42	0,06	1,14	6,78
269	Котлеты особые	100,00	7,15	9,39	7,23	142,07
Л 224	Рагу из овощей	180,00	2,69	7,00	13,10	216,30
	Чай с сахаром	200,00	0,06	0,02	10,40	35,50
	Хлеб ржаной йодированный	30,00	1,66	0,30	10,46	51,20
	Хлеб пшеничный	50,00	2,70	0,34	20,06	94,14
	Сок натуральный (персиковый)	200,00	1,00	0,00	20,23	84,93
	Итого	860,00	15,69	17,11	82,63	630,91
	Норма по СанПин		19,25	19,75	83,75	587,50
День 7 (вторник)						
	Икра морковная тушеная	100	0,70	0,10	6,30	60,00
235	Шницель рыбный натуральный	100,00	7,66	5,30	5,80	101,54
312	Картофельное пюре	180,00	3,46	5,42	23,05	154,86
377	Чай с лимоном	200,00	0,13	0,02	10,25	41,68
	Хлеб пшеничный	50,00	2,70	0,34	20,06	94,14
	Хлеб ржаной йодированный	30,00	1,66	0,30	10,46	51,20
	Сок натуральный (грушевый)	200,00	0,75	0,00	15,21	63,86
	Итого	860,00	17,06	11,49	91,14	567,27
	Норма по СанПин		19,25	19,75	83,75	587,50
День 8 (среда)						
	Нарезка из свежих помидор	100,00	0,79	0,14	2,74	15,40
278	Тефтели из говядины с соусом сметанным	100,00	4,27	4,77	5,59	82,37
302	Каша вязкая (гречневая)	180,00	7,80	3,60	39,00	219,60
342	Фруктовый чай	200,00	0,60	0,40	10,40	47,60
	Хлеб ржаной йодированный	30,00	1,66	0,30	10,46	51,20
	Хлеб пшеничный	50,00	2,70	0,34	20,06	94,14
	Итого	680,00	20,17	16,48	106,71	655,85
	Норма по СанПин		19,25	19,75	83,75	587,50
День 9 (четверг)						
222	Пудинг из творога (запеченный)	200,00	16,48	13,92	33,48	325,12
327	Молоко сгущенное	15,00	1,13	0,00	8,54	38,70
397	Какао с молоком	200,00	4,07	3,50	17,50	117,78
	Хлеб пшеничный	50,00	2,70	0,34	20,06	94,14
	Печенье Юбилейное	50,00	1,88	4,50	16,75	115,00
	Сок натуральный (яблочный)	200,00	0,75	0,00	15,21	63,86
	Итого	715,00	27,01	22,27	111,54	754,60
	Норма по СанПин		19,25	19,75	83,75	587,50
День 10 (пятница)						
	нарезка из огурцов	110,00	0,49	0,07	1,32	7,86
297	Фрикадельки из кур или бройлеров-цыплят с соусом	100,00	6,86	10,24	4,05	135,80
203	Макаронные изделия отварные со сл. маслом	180,00	4,14	5,00	23,40	155,16
379	Кофейный напиток на молоке	200,00	2,90	2,50	14,70	92,90
	Хлеб ржаной йодированный	30,00	1,66	0,30	10,46	51,20
	Хлеб пшеничный	50,00	2,70	0,34	20,06	94,14
368	Персик	120,00	1,08	0,12	11,40	51,00

