

**Примерное десятидневное меню завтраков для учащихся 12-18 лет осенне-зимнего периода  
МБОУ СОШ № 1 п. Клетня Брянской области имени генерал-майора авиации Г.П.Политыкина**



№ п/п	Наименование блюд	Масса блюд, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества, мг						Витамины, мг				
			белки	жиры	углеводы		Са	Мg	P	Fe	B1	A	C	E			
<b>Первый день</b>																	
45	Салат из белокочанной капусты с раст. маслом	100	1,65	4,09	4,91	90	46,56	18,88	33,6	0,59	0,03	0	25,76	0,2			
	Гуляш из филе куриной грудки	80/50	17,72	17,89	4,76	168	24,36	26,01	194,69	2,32	0,17	0	1,28	0,01			
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	6,26	8,67	49,41	325	17,08	16,32	243,1	4,45	0,25	0,036	0	0,07			
376	Чай с сахаром	200/15	0	0	10	40	16,3	3,58	0,04	0,04	0	0	0	0			
	Хлеб ржаной - пшеничный	20/20	2,6	0,4	16,04	76	10,8	1	0,27	0	0,072	0	0	0,88			
	<b>Итого</b>		<b>28,57</b>	<b>28,18</b>	<b>70,41</b>	<b>614</b>	<b>109,77</b>	<b>32,66</b>	<b>75,92</b>	<b>3,23</b>	<b>0,174</b>	<b>0,036</b>	<b>54,76</b>	<b>1,17</b>			
<b>Второй день</b>																	
1	Бутерброд с маслом сливочным	10/30	1,99	8,2	14,46	69	3,12	24,96	0	0	0,027	0,31	0	-			
173	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливоч.	200	5,04	6,8	31,32	240	188,74	33,54	175,38	0,56	0,06	0,26	0,9	0,1			
15	Сыр твердых сортов	1/30	6,59	5,8	0	103	145,5	6,9	0,12	0	0,009	0,063	0,84	0,093			
379	Кофейный напиток с	200/20	4,5	2,48	20,5	141	3,1	0,6	0	0,04	0,26	0	14	0			



	Капусты с раст. маслом																							
	Печень по-строгановски	100\50	34,86	23,28	14,2	214	40,8	32,5	480	10,2	12,6	11,6	51,2	0										
302	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,2	5,9	35,02	258	1,4	22,3	71,19	0,61	0,036	0,03	0	0,09										
376	Чай с сахаром	200/15	0	0	10	40	16,3	3,58	0,04	0,04	0	0	0	0										
	Хлеб ржаной- пшеничный	20/20	2,6	0,4	16,04	76	10,8	1	0,27	0	0,072	0	0	0,88										
	<b>Итого:</b>		<b>20,29</b>	<b>25,43</b>	<b>75,25</b>	<b>683</b>	<b>91,36</b>	<b>45,76</b>	<b>105,1</b>	<b>2,14</b>	<b>0,138</b>	<b>0,03</b>	<b>68,76</b>	<b>1,21</b>										
	<b>Седьмой день</b>																							
223	Запеканка из творога с джемом	200	14,34	16,94	36,12	499	292,53	43,24	437,16	1,54	0,12	0,16	0,46	0,11										
382	Какао с молоком	200	3,8	6,4	22,36	170	221	32	185,42	0,7	0,04	0,28	1,08	0,01										
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>30</b>	<b>3,04</b>	<b>0,36</b>	<b>19,88</b>	<b>90</b>	<b>5,1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,604</b>	<b>0,06</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,92</b>										
	<b>Итого:</b>		<b>21,18</b>	<b>23,7</b>	<b>78,36</b>	<b>759</b>	<b>518,63</b>	<b>75,24</b>	<b>622,58</b>	<b>2,84</b>	<b>0,22</b>	<b>0,44</b>	<b>1,54</b>	<b>1,04</b>										
	<b>Восьмой день</b>																							
52	Салат из свеклы с черносливом и раст. маслом	100	1,6	5,09	8,5	104	36,59	21,52	4,81	1,35	0,02	0	4,81	1,5										
461	Тефтели мясные	100	12,63	10,4	6,37	170	8,43	22,45	124,97	0,86	0,05	0,02	0	0,05										
309	Макаронные изделия отварные	180	6,6	5,8	34,7	240	7,11	9,2	42,01	0,9	0,072	0,036	0	0,09										
376	Чай с сахаром и лимоном	200/15	0	0	10	40	16,3	3,58	0,04	0,04	0	0	0	0										
	Хлеб ржаной -пшеничный	20/20	2,6	0,4	16,04	76	10,8	1	0,27	0	0,072	0	0	0,88										
	Банан	150	1,25	0	23,6	110	16	9	0,9	0,6	0,06	0,18	10	0,6										
	<b>Итого</b>		<b>24,68</b>	<b>21,7</b>	<b>99,21</b>	<b>740</b>	<b>95,23</b>	<b>66,75</b>	<b>173</b>	<b>3,75</b>	<b>0,274</b>	<b>0,236</b>	<b>14,81</b>	<b>3,12</b>										
	<b>Девятый день</b>																							
50	Зеленый горошек	<b>30</b>	<b>1,03</b>	<b>0,06</b>	<b>0,55</b>	<b>13</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>62</b>	<b>0,7</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>0,7</b>	<b>0</b>										
210	Омлет натуральный	200	15,7	18,12	6,42	250	201,64	28,8	303	2,64	0,08	0,44	0,36	0,56										
376	Компот из сухофруктов	200	0	0	10	40	16,3	3,58	0,04	0,04	0	0	0	0										
	Хлеб ржаной - пшеничный	20/20	2,6	0,4	16,04	76	10,8	1	0,27	0	0,072	0	0	0,88										
	Пирожок с повидлом	50	3	2	39,7	120	0	0	0	0	0,01	0	0	0										
	<b>Итого:</b>		<b>24</b>	<b>24,3</b>	<b>81,56</b>	<b>569</b>	<b>276,74</b>	<b>68,73</b>	<b>354,46</b>	<b>3,28</b>	<b>0,222</b>	<b>0,44</b>	<b>3,62</b>	<b>3,64</b>										
	<b>Десятый день</b>																							
71	Винегрет овощной	100	1,3	2,3	7,3	55	23,33	21,94	60	0,68	0,03	0,1	5,18	5,56										
292	Плов из птицы	200	27,9	33,99	30,79	560	40,57	397,05	2,67	0,13	0,87	0,13	1,57	0,87										

376	Чай с сахаром	200/15	0	0	10	40	16,3	3,58	0,04	0,04	0	0	0	0
	Хлеб ржаной -пшеничный	20/20	2,6	0,4	16,04	76	10,8	1	0,27	0	0,072	0	0	0,88
	<b>Итого</b>		<b>21,89</b>	<b>14,3</b>	<b>68,27</b>	<b>525</b>	<b>172,28</b>	<b>78,36</b>	<b>413,73</b>	<b>2,24</b>	<b>0,318</b>	<b>0,23</b>	<b>9,6</b>	<b>6,523</b>
	<b>Всего</b>		<b>247,31</b>	<b>242,46</b>	<b>917,02</b>	<b>7004</b>	<b>2029,68</b>	<b>726,48</b>	<b>3121,97</b>	<b>39,54</b>	<b>3,051</b>	<b>2,699</b>	<b>194,34</b>	<b>33,34</b>
	<b>За День</b>		<b>24,73</b>	<b>24,24</b>	<b>91,7</b>	<b>700</b>	<b>220,97</b>	<b>72,65</b>	<b>312,2</b>	<b>3,95</b>	<b>0,3</b>	<b>0,27</b>	<b>19,43</b>	<b>3,33</b>