

**Примерное десятидневное меню завтраков для учащихся 7-11 лет осенне-зимнего периода
МБОУ СОШ № 1 п. Клетня Брянской области имени генерал-майора авиации Г.П. Политыкина**



Заведую:
Директор школы
Косакина Н.В./
2022г.

№ рец-ент	Наименование блюд	Масса блюд, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества, мг						Витамины, мг				
			белки	жиры	углеводы		Са	Mg	P	Fe	B1	A	C	E			
Первый день																	
45	Салат из белокочанной капусты с раст. маслом	60	0,99	2,46	2,94	54	27,96	11,34	20,16	0,36	0,001	0	15,48	0,12			
	Гуляш из филе куриной грудки	50/50	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	150	5,22	7,23	41,17	270	14,24	13,6	201,58	3,71	0,21	0,03	0	0,06			
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			
	Апельсин свежий	150	0,9	0,2	8,1	43	51	19,5	34,5	1,45	0,06	0,09	90	0,3			
	Итого		27,71	25,75	99,49	581	137,53	70,63	291,69	5,07	0,174	0,036	54,76	1,17			
Второй день																	
1	Бутерброд с маслом сливочным	10/30	1,33	5,46	9,64	46	3,12	24,96	0	0	0,027	0,31	0	-			
173	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливоч.	150	3,78	5,1	23,49	180	141,55	25,16	131,54	0,42	0,03	0,02	0,67	0,075			
15	Сыр твердых сортов	1/20	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 молоком	200/20	4,5	2,48	20,5	141	3,1	0,6	0	0,04	0,26	0	14	0
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90	5,1	0	0	0,604	0,06	0	0	0,92
	Йогурт	120	3,5	3,1	5,6	70	150	17,5	118	0	0	25	0,9	0
	Итого		22,74	22,21	79,11	630	460,37	93,82	249,66	5,62	4,185	6,51	15,51	2,84
	Третий день													
57	Салат из фасоли	60	2,04	1,54	3,96	38	14,31	9,18	36,99	0,62	0,042	0,012	1,89	0,62
317	Котлета мясная с соусом	80/50	9,15	9,92	8,88	155	54,15	18,05	102,84	0,75	0,048	0,12	0,024	0,06
639	Картофельное пюре	150	3,25	4,67	18	124	55,07	23,33	82	0,74	0,10	0,09	3,08	0,002
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
	яблоко	150	0,4	0	11	50	6,3	5,55	15,6	1,8	0,03	0	9,2	0,8
	Итого:		19,41	19,09	91,05	629	116,1	50,96	357,32	6,92	0,4	0,16	11,11	2,42
	Четвертый день													
71	Винегрет овощной	60	0,78	1,38	4,38	33	23,33	21,94	60	0,68	0,03	0,1	5,18	5,56
227	Рыба, припущенная с соусом	80/50	10	10,52	12,68	146	44,18	15,36	137,91	0,81	0,096	0	0	0,032
676	Компот из сухофруктов	200	1,04	0,8	24,12	107	23	29,2	0	0,68	0,02	0	0,8	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
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
	Корж молочный	70	2,8	2,5	38,4	188	6,37	0	0	0,75	0,075	0	0	1,15
	Итого		20,47	19,55	113,62	674	162,75	90,8	280,18	3,66	0,290	0,19	8,96	7,633
	Пятый день													
337	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	2,45	1,4	11,9	1,1	0,5	3,2	0	0,2
15	Сыр твердых сортов	30	1,03	0,06	0,55	13	20	21	62	0,7	0,1	0	0,7	0
298	Бройлер-цыпленок отварной с маслом	80/5	17,12	12	1,12	180	32,8	16,8	95,2	1,2	0,004	0,12	0	0,01
302	Каша пшеничная	150	7,2	6,25	40,75	208	48	57	210	4,75	0,21	0,11	0	0,11-
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
	Итого		33,3	30,34	77,88	673	158,35	115,13	368,56	7,69	0,82	3,43	3,26	3,4

	Пирожок с повидлом	50	3	2	39,7	120	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	яблоко	150	0,4	0	11	50	24	13,5	16,5	3,75	0,045	0,075	15	0,003						
	Итого:		16,55	15,26	89,35	494	250,33	75,02	295,21	6,73	0,247	0,4	18,37	3,5						
	Десятый день																			
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						
492	Плов из птицы	180	27,9	33,99	30,79	560	40,57	397,05	2,67	0,13	0,87	0,13	1,57	0,87						
	Апельсин свежий	150	0,9	0,2	8,1	43	51	19,5	34,5	1,45	0,06	0,09	90	0,3						
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						
	Итого		32,7	36,89	72,23	774	172,28	78,36	413,73	2,24	0,318	0,23	9,6	6,523						
	Всего		239,55	232,59	799,77	6421	1959,59	687,29	2658,5	50,76	10,99	17,84	191	32,94						
	За День		23,95	23,25	79,97	642	196	68,72	265,85	5,08	1,1	1,78	19,1	3,29						