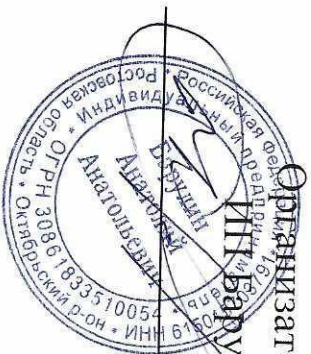


Утверждено

Организатор питания

И.П. Барулин А.А.

Барулин А.А.



Согласовано

Директор МБОУ СОШ № 73

Минаев П.Т.



Примерное десятидневное меню завтраков

Учащихся 1-4 классов

(осень - зима)

1 неделя понедельник						
<i>Прием пищи, наименование блюда</i>	<i>масса порции, г</i>	<i>белки</i>	<i>жиры</i>	<i>углеводы</i>	<i>Энергетическая ценность, ккал</i>	
Запеканка рисовая творожная со сметаной	150/20	13,55	9,32	13,25	190,86	
Кисель	200	0,10	0,10	27,90	113,00	
Яблоко	100	0,80	5,50	4,30	67,10	
Итого		14,45	14,92	45,45	370,96	
1 неделя вторник						
<i>Прием пищи, наименование блюда</i>	<i>масса порции, г</i>	<i>белки</i>	<i>жиры</i>	<i>углеводы</i>	<i>Энергетическая ценность, ккал</i>	
Виточки куриные	90	13,28	13,05	9,36	248,40	
Каша пшеничная	150	6,30	5,42	38,75	195,00	
Кофейный напиток	200	1,33	1,50	12,77	149,10	
Хлеб йодированный пшеничный/ржаной	30/30	4,56	0,36	31,31	139,80	
Итого		25,47	20,33	92,19	732,30	
1 неделя среда						
<i>Прием пищи, наименование блюда</i>	<i>масса порции, г</i>	<i>белки</i>	<i>жиры</i>	<i>углеводы</i>	<i>Энергетическая ценность, ккал</i>	
Суп молочный с макаронами	200	6,68	7,33	21,85	179,00	
Бутерброд с сыром	40/15	3,48	8,32	17,20	157,60	
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,80	
Хлеб йодированный пшеничный/ржаной	30/30	4,56	0,36	31,31	139,80	
Бисквит с шоколадом	30	8,00	21,00	41,00	390,00	
Итого		22,92	37,01	125,36	923,20	
1 неделя четверг						
<i>Прием пищи, наименование блюда</i>	<i>масса порции, г</i>	<i>белки</i>	<i>жиры</i>	<i>углеводы</i>	<i>Энергетическая ценность, ккал</i>	
Сосиска отварная	100	10,10	20,00	1,20	224,00	
Пюре картофельное	150	3,08	5,63	20,67	136,67	
Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,60	124,00	
Хлеб йодированный пшеничный/ржаной	30/30	4,56	0,36	31,31	139,80	
Зефир	30	0,21	2,10	22,92	111,00	
Итого		18,39	28,11	103,70	735,47	

1 неделя пятница

<i>Прием пищи, наименование блюда</i>	<i>масса порции, г.</i>	<i>белки</i>	<i>жиры</i>	<i>углеводы</i>	<i>Энергетическая ценность, ккал</i>
Плов из курицы	240	18,60	16,70	43,80	449,28
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,80
Хлеб йодированный пшеничный/ржаной	30/30	4,56	0,36	31,31	139,80
Итого		23,36	17,06	89,11	645,88

2 неделя понедельник

<i>Прием пищи, наименование блюда</i>	<i>масса порции, г.</i>	<i>белки</i>	<i>жиры</i>	<i>углеводы</i>	<i>Энергетическая ценность, ккал</i>
Суп молочный с геркулесом	200	20,41	15,36	32,16	285,60
Бутерброд с сыром	40/15	3,48	8,32	17,20	157,60
Кисель	200	0,10	0,10	27,90	113,00
Хлеб йодированный пшеничный/ржаной	30/30	4,56	0,36	31,31	139,80
Зефир	30	0,21	2,10	22,92	111,00
Итого		28,76	26,24	131,49	807,00

2 неделя вторник

<i>Прием пищи, наименование блюда</i>	<i>масса порции, г.</i>	<i>белки</i>	<i>жиры</i>	<i>углеводы</i>	<i>Энергетическая ценность, ккал</i>
Сосиска отварная	100	10,10	20,00	1,20	224,00
Каша пшеничная	150	6,30	5,42	38,75	195,00
Кофейный напиток	200	1,33	1,50	12,77	149,10
Хлеб йодированный пшеничный/ржаной	30/30	4,56	0,36	31,31	139,80
Итого		22,29	27,28	84,03	707,90

2 неделя среда

<i>Прием пищи, наименование блюда</i>	<i>масса порции, г.</i>	<i>белки</i>	<i>жиры</i>	<i>углеводы</i>	<i>Энергетическая ценность, ккал</i>
Запеканка рисовая творожная со сметаной	150/20	13,55	9,32	13,25	190,86
Компот из свежемороженых ягод	200	0,52	0,18	28,86	119,14
Хлеб йодированный пшеничный/ржаной	30/30	4,56	0,36	31,31	139,80
Яблоко	100	0,80	5,50	4,30	67,10
Итого		19,43	15,36	77,72	516,90

2 неделя четверг

<i>Прием пищи, наименование блюда</i>	<i>масса порции, г.</i>	<i>белки</i>	<i>жиры</i>	<i>углеводы</i>	<i>Энергетическая ценность, ккал</i>
Плов из курицы	240	18,60	16,70	43,80	449,28
Какао с молоком	200	4,90	4,50	32,50	190,00
Хлеб йодированный пшеничный/ржаной	30/30	4,56	0,36	31,31	139,80
Итого		28,06	21,56	107,61	779,08

2 неделя пятница

<i>Прием пищи, наименование блюда</i>	<i>масса порции, г.</i>	<i>белки</i>	<i>жиры</i>	<i>углеводы</i>	<i>Энергетическая ценность, ккал</i>
Котлета рубленая из птицы	90	13,28	13,05	9,36	248,40
Пюре картофельное	150	3,08	5,63	20,67	136,67
Компот из свежих яблок	200	0,18	0,18	28,36	116,91
Хлеб йодированный пшеничный/ржаной	30/30	4,56	0,36	31,31	139,80
Итого		21,10	19,22	89,70	641,78