



УТВЕРЖДАЮ
Директор школы
Давыдов П.Л.

Примерное десятидневное меню завтраков для учащихся МБОУ Пацынская СОШ
Возрастная категория: 12-18 лет

СБ. Р.2007г. Для питания школьников № рецептуры	Наименование блюд	Масса блюд грамм	Пищевая ценность грамм			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг			
			белки	жиры	Угле воды		Ca	Mg	P	Fe	B1	B2	C	A
	Первый день понедельник													
173	Каша вязкая молочная из пшённой крупы с маслом и сахаром	200/10/10	8,6	11,4	57,1	365	145	34	116	3,5	0,18	0,15	0,8	0,02
382	Какао с молоком	200	3,8	3,2	26,7	151	122	18	120	0,6				
	Булочка сдобная	50	3,6	3,5	23,2	149,2	42,6			0,8				
	Итого:		16	18 Д	107	665	309,6	52	236	4,9	0,18	0,15	0,8	0,02
	Второй день вторник													
	Котлета рубленая куриная из полуфабриката промышленного производства с маслом	100	15,6	15,7	15,6	277,1	30	28	111	2,2	од	0,16	0,8	0,04
302	Каша рассыпчатая из рисовой крупы	180	4,3	5,7	47,2	257	10,8	14,4	46,8	0,7	0,03	0,02		
376	Чай с сахаром	200/15	0	0	15	60	12,8			0,6			од	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	12,4	0,4	17,8	75,6	10,2			1				
	Итого:		22,3	21,8	95,6	669,7	63,8	142,4	157,8	4,5	0,13	0,18	0,9	0,04
									1	1				

[illegible]

	Седьмой день вторник													
243	Изделия колбасные (сосиски или сардельки) для школьного питания	100	11,5	14,6	1	182	16			0,8		0,2	42,2	
309	Макаронные изделия группы А отварные	180	6,4	45,8	34,3	215	0,9	7						
382	Какао с молоком	200	3,8	3,2	26,7	151	122	18	120	0,6				.
-	Хлеб ржано - пшеничный	40	2,4	0,4	17,8	75,6	10,2			1				
	Итого:		24,1	64	79,8	623,6	149,1	25	120	1,6				
	Восьмой день среда													
3	Бутерброд с сыром	5/15/30	5,9	8,5	14,2	157	194,4	8,4	81,6	0,9	0,15	0,15	0,2	
174	Каша вязкая молочная из гречневой крупы с маслом и сахаром	200/10/10	9,2	12,4	55,4	370	225,6			1,2	0,13	0,26	2,26	
376	Чай с сахаром	200/15	0	0	15	60	12,8			0,6			од	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,8	16	82	44,4			0,75	0,15	0,15		
	Итого:		17,5	21,7	100,6	669	477,2	8,4	81,6	3,45	0,43	0,56	2,56	
	Девятый день четверг													
173	Каша вязкая молочная из пшенной крупы с маслом и сахаром	200/10/10	8,6	11,4	57,1	365	145	34	116	3,5	0,18	0,15	0,8	0,02
382	Какао с молоком	200	3,8	3,2	26,7	151	122	18	120	0,6				
-	Булочка сдобная	50	3,6	3,5	23,2	149,2	42,6			0,8				
	Итого:		16	18,1	107	665	309,6	52	236	4,9	0,18	0,15	0,8	0,02
	Десятый день пятница													
	Котлета рубленая куриная из полуфабриката промышленного производства	100	15,6	15,7	15,6	277,1	30	28	111	2,2	од	0,16	0,8	0,04
302	Каша рассыпчатая из рисовой крупы	180	4,3	5,7	47,2	257	10,8	14,4	46,8	0,7	0,03	0,02		
376	Чай с сахаром	200/15	0	0	15	60	12,8			0,6			ОД	
-	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,4	0,4	17,8	75,6	10,2			1				
	Итого:		22,3	21,8	95,6	669,7	63,8	42,4	157,8	4,5	0,13	0,18	0,9	0,04