УТВЕРЖДАЮ Директор школы Давыдов П.Л.

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

| СБ. Р.2007г. Для | Наименование блюд | Масса блюд | Пищевая ценность грамм | | | Энергетическая ценность, ккал | Мине | ральны | Витамины, мг | | | | | |
|---|---|---------------|---------------------------|------|--------------|----------------------------------|-------------------|--------|--------------|-----|------|------|-----|------|
| питания школьников № рецептуры | | грамм | белки | жиры | Угле воды | | Ca | M§ | P | Pe | B1 | B2 | С | 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 | | | | |

| | Итого: | | 20,8 | 23,7 | 86,5 | 653,2 | 472 | 41,5 | 289 | 0,96 | 0,81 | 0,13 | 0,84 | 0,11 |
|------|---|-----------|------|------|-------|-------|----------------|------|-------|------|------|------|------------|------|
| | Булочка сдобная | 5 0 | 3,6 | 3,5 | 23,2 | 149,2 | 42,6 | | | | 0,8 | | | |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 3,8 | 3,2 | 26,7 | 151 | 122 | 18 | 120 | 0,6 | | | | |
| | отварные с сыром | | ŕ | | , | | · | | 107 | | 0,01 | 0,13 | 0,01 | 0,11 |
| 204 | Макаронные изделия | 150/30/10 | 13,4 | 17 | 36,6 | 353 | 307,4 | 23,5 | 169 | 0,36 | 0,01 | 0,13 | 0,84 | 0,11 |
| | Шестой день понедельник | | , | | - , | | , - | , | - '7" | , | | - ,= | <i>y</i> - | |
| | Итого: | | 16,3 | 13,2 | 115,2 | 648 | 451,2 | 8,4 | 81,6 | 2,75 | 0,4 | 0,6 | 2,3 | |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,4 | 0,8 | 16 | 82 | 44,4 | | | 0,75 | 0Д5 | 0,15 | | |
| 376 | Чай с сахаром | 200/15 | 0 | 0 | 15 | 60 | 12,8 | | | 0,6 | | | од | |
| -/ 1 | из рисовой крупы с сахаром | | _ | 3,3 | | J | 200 | | | 0,5 | ОД | 0,2 | ~д | |
| 174 | Каша вязкая молочная | 200/10 | 8 | 3,9 | 70 | 347 | 200 | , | 7 - | 0,5 | од | 0,13 | 2Д | |
| 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 | |
| | Пятый день пятница | | 20,2 | ,- | 101,7 | 3,2 | 102,0 | 70,4 | 200 | 0,70 | 0,55 | 0,50 | | |
| | Итого: | 40 | 26,2 | 19,1 | 101,7 | 675 | 10,2 | 96,4 | 265 | 8,76 | 0,33 | 0,36 | | |
| 510 | Хлеб ржано - пшеничный | 40 | 2,4 | 0,4 | 17,8 | 75,6 | 10,2 | | | 1 | | | ОД | |
| 376 | Каша гречневая рассыпчатая Чай с сахаром | 200/15 | 0 | 0 | 15 | 60 | 12,8 | 00,4 | 232 | 0,6 | 0,23 | 0,14 | од | |
| 302 | полуфабриката промышленного производства | 180 | 9 | 7,5 | 48,9 | 299,5 | 57,6 | 68,4 | 252 | 5,76 | 0,25 | 0,14 | | |
| | Котлета натуральная мясная рубленая из | 100 | 14,8 | 11,2 | 20 | 240 | 22 | 28 | 13 | 1,4 | 0,08 | 0,12 | | |
| | Четвёртый день четверг | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого: | | 24,1 | 64,0 | 79,8 | 623,6 | 149,1 | 25 | 120 | 3,8 | | 0,2 | 42,2 | |
| - | Хлеб ржано - пшеничный | 40 | 2,4 | 0,4 | 17,8 | 75,6 | 10,2 | | | 1 | | | | |
| 379 | Какао с молоком | 200 | 3,8 | 3,2 | 26,7 | 151 | 122 | 18 | 120 | 0,6 | | | | |
| 309 | Макаронные изделия группы А отварные | 180 | 6,4 | 45,8 | 34,3 | 215 | 0,9 | 7 | | | | | | |
| 243 | Изделия колбасные (сосиски или сардельки) для школьного питания | 100 | 11,5 | 14,6 | 1 | 182 | 16 | | | 0,8 | | 0,2 | 42,2 | |
| | Третий день среда | | | | | | | | | | | | | |

| | Седьмой день вторник | 100 | | 146 | 1 | 102 | 1.6 | | | 0.0 | | 0.2 | 40.0 | |
|-----|---|-----------|------|------|-------|-------|-------|------|-------|------|------|------|------|------|
| 243 | Изделия колбасные | 100 | 11,5 | 14,6 | 1 | 182 | 16 | | | 0,8 | | 0,2 | 42,2 | |
| | (сосиски или сардельки) | | | | | | | | | | | | | |
| 309 | для школьного питания | 180 | 6,4 | 45,8 | 34,3 | 215 | 0,9 | 7 | | | | | | |
| 309 | Макаронные изделия группы А отварные | 100 | 0,4 | 45,6 | 34,3 | 213 | 0,9 | | | | | | | |
| 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 | 200/10/10 | 9,2 | 12,4 | 55,4 | 370 | 225,6 | | | 1,2 | 0,13 | 0,26 | 2,26 | |
| | гречневой крупы с маслом и | | | | | | | | | | | | | |
| | сахаром | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 200/10/10 | 8,6 | 11,4 | 57,1 | 365 | 145 | 34 | 116 | 3,5 | 0,18 | 0,15 | 0,8 | 0,02 |
| | крупы с маслом и сахаром | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 0Д5 | 0,8 | 0,02 |
| | Десятый день пятница | | | | | | | | | | | | | |
| | Котлета рубленая куриная из | 100 | 15,6 | 15,7 | 15,6 | 277,1 | 30 | 28 | 111 | 2,2 | од | 0,16 | 0,8 | 0,04 |
| | полуфабриката промышленного | | | | | | | | | | | | | |
| | производства | | | | | | | | | | | | | |
| 302 | Каша рассыпчатая из | 180 | 4,3 | 5,7 | 47,2 | 257 | 10,8 | 14,4 | 46,8 | 0,7 | 0,03 | 0,02 | | |
| | рисовой крупы | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |