



«Согласовано»

«Утверждаю»

ТОУ Роспотребнадзора РСО-А в Мрздокском р-не

Начальник *М.А. Маренко* Н.Н. Маренко

Директор МБОУ *Д.В. Ву*

26.08.2019г.

Примерное 10-и дневное меню горячих завтраков для обучающихся 11-18 лет-общеобразовательных учреждениях Моздокского района

Завтрак	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	Mg, мг.	Е, мг.	Na, мг.	K, мг.	P, мг.
			Б	Ж	У										
День 1															
	Каша молочная гречневая	200	13,7	10,44	44	331,3	0,21	0,9	1,5	184,5	3,54	0,1	0,7	265,6	366,7
	Бутерброд с маслом	30/10	3,12	8,06	18,33	150,85	0,08	-	0,75	12,25	-	-	-	-	-
	Чай с сахаром	200	0,53	-	9,47	40	-	-	2,08	42,2	40,1	-	1,22	-	-
		440	17,35	18,5	71,8	522,15	0,29	0,9	4,33	238,95	43,64	0,1	1,92	265,6	366,7
Итого по приему пищи:															
День 2															
	Каша пшеничная	180	7,44	8	36,56	241,6	0,175	-	2,56	1,26	0,06	1,02	5,31	28,88	53,34
	Сосиска отварная	40	7,46	9,47	13,61	137	0,18	-	0,38	20,09	2,4	0,07	-	-	130,5
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,5	70	0,01	-	1,02	77,1	-	-	-	-	-
	Сок натуральный	200	0,82	-	26,0	110	0,02	0,1	0,18	14,8	37,7	-	-	-	-
		450	18,09	17,77	90,67	558,6	0,385	0,1	4,14	113,25	40,16	1,09	5,31	28,88	183,84
Итого по приему пищи:															
День 3															
	Макароны с сыром	200	13,49	13,34	41,38	331,7	0,016	0,13	1,52	139,14	3,01	-	511,02	0,27	1,42
	Бутерброд с маслом	30/10	3,12	8,06	18,33	150,85	0,08	-	0,75	12,25	-	-	-	-	-
	Компот	200	0,04	-	12	47,68	-	17,8	0,04	82,9	2	-	-	-	-
		440	16,65	21,4	71,71	530,23	0,246	17,93	2,31	234,29	5,01	-	511,02	0,27	1,42
Итого по приему пищи:															
День 4															
	Пельмени со сметаной	150/15	19,5	27	65,85	462	0,363	18	2,12	151,01	18,3	3,0	751,5	79,52	507
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,5	70	0,01	-	1,02	77,1	-	-	-	-	-
	Чай с сахаром	200	0,53	-	9,47	40	-	-	2,08	42,2	40,1	-	1,22	-	-

Итого по приему пищи:														395	22,4	27,3	89,82	572	0,373	18	5,22	270,31	58,4	3	752,72	79,52	507
День 5														200	5,66	5,66	38	247,2	6,088	3,34	1,34	50,77	11,24	-	90,58	0,21	1,76
Макаронны отварные														40	7,46	9,47	13,61	137	0,18	-	0,38	20,09	2,4	0,07	-	-	130,5
Сосиска отварная														40	0,63	2,96	2,56	39,6	0,006	13,44	0,233	47	7,9	1,58	7,64	63,43	152,34
Икра кабачковая														30	2,37	0,3	14,5	70	0,01	-	1,02	77,1	-	-	-	-	-
Хлеб пшеничный														200	0,53	-	9,47	40	-	-	2,08	42,2	40,1	-	1,22	-	-
Чай с сахаром														510	16,65	18,39	78,14	533,86	0,284	16,78	5,05	237,16	61,64	1,65	99,44	63,64	284,6
Итого по приему пищи:														200	8,2	9,2	34,44	276,88	0,12	1,18	0,74	120,34	6,96	0,06	2,06	12,7	19,08
День 6														30/10	3,12	8,06	18,33	150,85	0,08	-	0,75	12,25	-	-	-	-	-
Каша мол. «Дружба»														200	4,77	8,64	10,63	115,11	0,118	0,227	0,47	32,1	-	0,96	1,5	60,36	26,2
Бутерброд с маслом														440	16,09	25,9	63,4	542,4	0,318	1,407	1,96	164,69	6,96	1,02	3,56	73,06	45,28
Итого по приему пищи:														415	24,05	8,91	67,35	560,73	0,168	18,01	2,1	279,8	18,8	-	108,2	1,3	3,22
День 7														150/15	19,5	27	65,85	462	0,363	18	2,12	151,01	18,3	3,0	751,5	79,52	507
Пельмени со сметаной														30	2,37	0,3	14,5	70	0,01	-	1,02	77,1	-	-	-	-	-
Хлеб пшеничный														200	0,04	-	12	47,68	-	17,8	0,04	82,9	2	-	-	-	-
Чай с сахаром														415	24,05	8,91	67,35	560,73	0,168	18,01	2,1	279,8	18,8	-	108,2	1,3	3,22
Итого по приему пищи:														200	13,49	13,34	41,38	331,7	0,16	0,13	1,52	139,14	3,01	-	511,02	0,27	1,42
День 8														30/10	3,12	8,06	18,33	150,85	0,08	-	0,75	12,25	-	-	-	-	-
Макаронны с сыром														200	0,04	-	12	47,68	-	17,8	0,04	82,9	2	-	-	-	-
Бутерброд с маслом														440	16,65	21,4	71,71	530,23	0,24	17,93	2,31	234,29	5,01	-	511,02	0,27	1,42
Итого по приему пищи:														200	9,2	7	42,52	265,53	0,11	8,2	1,14	124,2	11,7	1,27	6,51	48,88	73,34
День 9														30/10	3,12	8,06	18,33	150,85	0,08	-	0,75	12,25	-	-	-	-	-
Каша рисовая молочная														200	4,77	8,64	10,63	115,11	0,118	0,22	0,47	32,1	-	0,96	1,5	60,36	26,2
Бутерброд с маслом														440	17,09	23,7	71,48	531,48	0,314	8,42	2,36	168,55	11,78	2,23	8,01	109,24	99,54
Итого по приему пищи:														180	8,15	7,28	46,2	252	0,13	4,91	1,36	68,4	12,4	0,39	0,42	221,1	48,9
День 10														40	7,46	9,47	13,61	137	0,18	-	0,38	20,09	2,04	0,07	-	-	130,5
Гречка отварная														30	2,37	0,3	14,5	70	0,01	-	1,02	77,1	-	-	-	-	-
Сосиска отварная														40	0,63	2,96	2,56	39,6	0,006	13,44	0,23	47	7,9	1,58	7,64	63,43	152,34
Хлеб пшеничный														200	0,53	-	9,47	40	-	-	2,08	42,2	40,1	-	1,22	-	-
Икра кабачковая														490	19,14	20,01	86,34	538,66	0,33	18,35	5,07	254,79	62,8	2,06	9,28	284,53	331,74
Итого по приему пищи:														490	19,14	20,01	86,34	538,66	0,33	18,35	5,07	254,79	62,8	2,06	9,28	284,53	331,74