

Согласовано _____

Начальник ТО территориального
управления Роспотребнадзора по
РБ в Северобайкальском районе

Алексеев С.А.

Утверждаю _____
Директор МБОУ «Верхнеангарская
СОШ»
Чирков А.Н.

Перспективное 10-дневное меню завтраков

МБОУ «Верхнеангарская средняя общеобразовательная школа

ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ

Сбор.рец.20 01	Наименование блюد	Выход порции гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
№ рецептуры	1 день					
95	Каша гречневая молочная	200	8,4	8	44	280
270	Чай	200	0,2	-	15	58
341	Хлеб	30	1,9	0,7	7,9	63
	Масло сливочное	10	0,6	8,1	0,08	75
	Сыр	15	0,3	4,4	0,1	54
	Итого:	455	11,4	21,2	67,08	530
	2 день					
108	Биточки манные	230	7,24	8,69	76,36	412,69
259	Кофейный напиток	200	1,6	1,6	18,4	91,1
344	Хлеб	30	1,9	0,7	7,9	63
	Масло сливочное	10	0,6	8,1	0,08	75
	Итого:	470	11,34	19,09	102,74	641,79
		3 день				
182	Ёжики мясные	100	9,16	13,53	9,44	196,14
216	Картофельное порё	150	3,2	5,1	16,7	56,1
265	Чай с молоком	200	2,79	2,55	13,27	87,25
344	Хлеб	30	1,9	0,7	7,9	63
	Масло сливочное	10	0,6	8,1	0,08	75
	Итого:	490	17,65	29,98	47,39	477,49
		4 день				
125	Запеканка творожно- морковная со сметанным соусом	200	13,8	26,8	24	385,2
242	Какао с молоком	15	0,4	2	0,98	48,95
344	Хлеб	200	5,5	6,1	24,2	190
	Хлеб	30	1,9	0,7	7,9	63
	Масло сливочное	10	0,6	8,1	0,08	75
	Итого:	455	22,2	43,7	57,16	762,15

	5 день					
112	Плов бухарский	200	5,24	19,18	56,93	421,30
270	Чай	200	0,2	-	15	58
344	Хлеб	30	1,9	0,7	7,9	63
	Масло сливочное	10	0,6	8,1	0,08	75
	Итого:	440	7,94	37,98	79,91	617,30
	6 день					
103	Каша пшённая молочная	200	8,4	16	37	310
265	Чай фруктовый	200	-	-	9,6	48,6
341	Хлеб	30	1,9	0,7	7,9	63
	Масло сливочное	10	0,6	8,1	0,08	75
	Сыр	15	0,3	4,4	0,1	54
	Итого:	455	11,2	29,2	54,68	550,6
	7 день					
109	Запеканка рисовая со сметанным соусом	200 15	6,6 0,4	12,6 2	41,6 0,98	295,6 48,95
242	Какао с молоком	200	5,5	6,1	24,2	190
344	Хлеб	30	1,9	0,7	7,9	63
	Масло сливочное	10	0,6	8,1	0,08	75
	Итого:	455	15	29,5	74,84	672,55
	8 день					
163	Жаркое по- домашнему	220	22,54	17,33	22,13	334,08
270	Чай	200	0,2	-	15	58
341	Хлеб	30	1,9	0,7	7,9	63
	Масло сливочное	10	0,6	8,1	0,08	75
	Сыр	15	0,3	4,4	0,1	54
	Итого:	475	25,54	30,53	45,21	584,08
	9 день					
164	Запеканка капустная с говядиной	205	25,24	28,51	13,51	410,83
259	Кофейный напиток	200	1,6	1,6	18,4	91,1
344	Хлеб	30	1,9	0,7	7,9	63
	Масло сливочное	10	0,6	8,1	0,08	75
	Итого:	445	29,34	38,91	49,89	639,93
	10 день					
171	Биточки (мясо или птица)	80	22,88	24,22	47,92	457,4
204	Макаронные изделия	150	8,1	9,25	31,95	250,5
265	Чай с молоком	200	2,79	2,55	13,27	87,65
344	Хлеб	30	1,9	0,7	7,9	63
	Масло сливочное	10	0,6	8,1	0,08	75
	Итого:	470	36,27	44,82	101,12	1034,67
	Среднее значение:		187,88	324,91	680,02	6510,56