

Согласовано:

Начальник ТО

Управления Роспотребнадзора по РВ  
в Северобайкальском районе

С.А.Алексеев

Сезон: осенне-зимний

Утверждаю

директор МБОУ Кичерская СОШ

А.В.Коробенкова



## Примерное меню питания школьников 7-11 лет

День	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход (гр.)	В	Ж	У	Ккал
1							
ЗАВТРАК	141	Каша рисовая	200	7,23	6,67	39,54	246,87
	384	Хлеб в/с	1/30	3,80	0,40	24,60	117,50
	383	Бутерброд с маслом	1/30/10	2,34	8,49	14,84	145,30
	270	Какао с молоком	200	3,62	2,95	20,07	122,52
		Фрукт	100			28	28
				<b>16,99</b>	<b>18,51</b>	<b>127</b>	<b>660,19</b>
2							
ЗАВТРАК	125	Макароны отварные	150	6,80	9,32	40,12	271,56
	188	Котлета с соусом	60/40	9,33	6,93	9,43	137,25
	384	Хлеб	2/30	7,60	0,80	49,20	235,00
	300	Чай с сахаром	200	0,04	-	15,05	61,83
		Фрукт	100			28	28
				<b>23,77</b>	<b>17,05</b>	<b>141,8</b>	<b>615,14</b>
3							
ЗАВТРАК	224	Рис отварной	150	3,56	8,75	37,08	241,30
	180	Гуляш из свинины	60/40	19,72	17,89	4,76	168,2
	220	Компот из смородины	200	0,35	-	22,79	93,84
	384	Хлеб	2/30	7,60	0,80	49,20	235,00
				<b>31,23</b>	<b>27,44</b>	<b>113,83</b>	<b>738,34</b>
4							
ЗАВТРАК	164	Рыба жареная с овощ.	60	13,87	7,85	6,53	150,0
	241	Картофельное пюре	150	3,06	4,80	20,45	137,25
	384	Хлеб	2/30	7,60	0,80	49,20	235,00
	300	Чай с сахаром	200	0,04	-	15,05	61,83
				<b>24,57</b>	<b>13,45</b>	<b>91,23</b>	<b>584,08</b>
5							
ЗАВТРАК	141	Творожная запеканка	200	27,84	18,00	32,40	279,60
	384	Хлеб	2/30	7,60	0,80	49,20	235,00
	294	Чай с лимоном	200	0,18	0,02	20,49	86,88
		Фрукт	100			28	28
				<b>35,62</b>	<b>18,82</b>	<b>102,09</b>	<b>601,48</b>
6							
ЗАВТРАК	53	Суп молочный	200	5,78	11,04	30,15	244,45
	383	Хлеб с маслом и сыр	1/30/10/20	4,36	14,39	14,84	295,30
	286	Кофейный напиток	200	2,79	3,19	19,71	118,69
	384	Хлеб в/с	1/30	3,80	0,40	24,60	117,50
		Фрукт	100			28	28
				<b>16,73</b>	<b>29,02</b>	<b>89,3</b>	<b>775,94</b>
7							
ЗАВТРАК	193	Плов	200	13,43	18,99	52,75	435,85
		Свежие огурцы	1/50	0,72	10,08	3,0	103,6
	384	Хлеб	2/30	7,60	0,80	49,20	235,00
	300	Чай с сахаром	200	0,04	-	15,05	61,83