

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 5-11 КЛАССОВ

Сбор.рец.20 01	Наименование блюда	Выход порции гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
№ рецептуры	<b>1 день</b>					
95	Каша гречневая молочная	220	9,2	8,8	48,4	308
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
	<b>Итого:</b>	<b>475</b>	<b>12,2</b>	<b>22</b>	<b>71,48</b>	<b>558</b>
	<b>2 день</b>					
108	Биточки манные	250	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
	<b>Итого:</b>	<b>490</b>	<b>11,34</b>	<b>19,09</b>	<b>102,74</b>	<b>641,79</b>
	<b>3 день</b>					
182	Ёжики мясные	120	9,16	13,53	9,44	200,14
216	Картофельное пюре	150	3,9	6,1	20	176,5
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
	<b>Итого:</b>	<b>510</b>	<b>18,35</b>	<b>30,98</b>	<b>50,69</b>	<b>601,89</b>
	<b>4 день</b>					
125	Запеканка творожно- морковная со сметанным соусом	220	15,18	29,48	26,4	423,72
		20	0,56	6,46	1,3	65,26
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
	<b>Итого:</b>	<b>480</b>	<b>23,29</b>	<b>50,84</b>	<b>59,88</b>	<b>816,98</b>
	<b>5 день</b>					
112	Плов бухарский	200	5,24	19,18	56,93	421,3
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
	<b>Итого:</b>	<b>440</b>	<b>7,94</b>	<b>27,98</b>	<b>79,91</b>	<b>617,30</b>
	<b>6 день</b>					
103	Каша пшённая молочная	220	9,24	17,6	40,7	341
265	Чай с молоком	200	2,79	2,55	13,27	87,25
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
	<b>Итого:</b>	<b>475</b>	<b>14,83</b>	<b>33,35</b>	<b>62,05</b>	<b>620,25</b>
	<b>7 день</b>					
109	Запеканка рисовая со сметанным соусом	220 20	7,26 0,56	13,86 6,46	45,76 1,3	325,16 65,26
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
	<b>Итого:</b>	<b>480</b>	<b>15,37</b>	<b>35,22</b>	<b>79,24</b>	<b>718,42</b>
	<b>8 день</b>					
163	Жаркое по- домашнему	220	22,54	17,23	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
	<b>Итого:</b>	<b>475</b>	<b>25,54</b>	<b>30,43</b>	<b>45,21</b>	<b>584,08</b>
	<b>9 день</b>					
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
	<b>Итого:</b>	<b>445</b>	<b>29,34</b>	<b>38,91</b>	<b>39,89</b>	<b>639,93</b>
	<b>10 день</b>					
171	Биточки (мясо или птица)	100	28,6	30,28	59,9	571,75
204	Макаронные изделия	158	9,72	11,1	38,34	300,6
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
	<b>Итого:</b>	<b>498</b>	<b>43,61</b>	<b>52,73</b>	<b>119,49</b>	<b>1098</b>
	<b>Среднее значение:</b>		<b>201,81</b>	<b>328,22</b>	<b>715,46</b>	<b>6751,33</b>