Согласовано

Начальник ТО территориального

управления Роспотребнадзора по

РБ в Северобайкальском районе

Утверждаю 🔨 🖰

Директор МБОУ «Верхиеангарская

СОШ»

Чирков А.Н.

Алексеев С.А.

Перспективное 10-дневное меню завтраков

МБОУ «Верхнеангарская средняя общеобразовательная школа

ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ

Сбор.рец.20	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
01	блюд	порции				
		гр.				
$N_{\overline{2}}$	1 день					The state of the s
рецептуры						
95	Каша гречневая	220	9,2	8,8	48,4	308
	молочная				The state of the s	
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	12,2	22	71,48	558
	2 день	**************************************	A CONTRACTOR OF THE PROPERTY O			ett en statut et ett en en ett en kommentet en biographe an kommentet av alle en
108	Биточки манные	250	7,24	8,69	76,36	412,69
259	Кофейный	200	1,6	1,6	18,4	91,1
	напиток			**************************************		, -
344	Хлеб	30	1,9	0,7	7,9	63
	Масло сливочное	10	0,6	8,1	0,08	75
	Итого:	490	11,34	19,09	102,74	641,79
	3 день	ation and the second	energenenenen en e			uman primpo por menero a minero con a manero de conservado per conservado por con
182	Ёжики мясные	120	9,16	13,53	9,44	200,14
216	Картофельное	150	3,9	6,1	20	176,5
	пюре					2.0,0
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:	510	18,35	30,98	50,69	601,89
	4 день					The state of the s
125	Запеканка	220	15,18	29,48	26,4	423,72
	творожно-		,			1 800 00 9 1 800
	морковная со	William Indiana		Sizza	Manusch and a second a second and a second and a second and a second and a second a	
	сметанным соусом	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
	Итого:	480	23,29	50,84	59,88	816,98
	5 день					
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
	Итого:	440	7,94	27,98	79,91	617,30
	6 день			· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·		
103	Каша пшённая	220	9,24	17,6	40,7	341
	молочная		,-,-			
265	Чай с молоком	200	2,79	2,55	13,27	87,25
341	Хлеб	30	1,9	0,7	7,9	63
341	10000000 (1.96. 1)	10	0,6	8,1	0,08	75
	Масло сливочное	15	0,0	4,4	0,1	54
	Сыр			33,35	62,05	620,25
	Итого:	475	14,83	33,33	02,03	020,23
100	7 день	220	7.26	12.96	15.76	325,16
109	Запеканка рисовая	220	7,26	13,86	45,76	
	со сметанным	20	0,56	6,46	1,3	65,26
	соусом				24.2	100
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
1	Итого:	480	15,37	35,22	79,24	718,42
	8 день					
163	Жаркое по-	220	22,54	17,23	22,13	334,08
	домашнему			20	~	-
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	30,43	45,21	584,08
	9 день	.,,				
164	Запеканка	205	25,24	28,51	13,51	410,83
104	капустная с	200				ĺ
	говядиной					to a
259	Кофейный	200	1,6	1,6	18,4	91,1
437	напиток	200	1,0	1,5	1	
344	Хлеб	30	1,9	0,7	7,9	63
344	Масло сливочное	10	0,6	8,1	0,08	75
		445	29,34	38,91	39,89	639,93
	Итого:	443	27,54	30,71	37,07	000,00
171	10 день	100	28,6	30,28	59,9	571,75
171	Биточки (мясо или	100	۷۵,0	30,20	39,9	3/1,/3
004	птица)	150	0.72	11 1	38,34	300,6
204	Макаронные	158	9,72	11,1	30,34	300,0
	изделия	200	2.70	2.55	12.27	07 65
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:	498	43,61	52,73	119,49	1098
	Среднее		201,81	328,22	715,46	6751,33
	значение:					