Согласовано:
Начальник ТО
Управления Роспотребнадзора по РБ
в Северобайкальском районе
С.А.Алексеев

Утверждаю
директор МБОУ Кичерская СОШ
А.В.Коробенкова

Сезон: осенне-зимний Примерное меню питания школьников с 11 лет и старше

День	№	Наименование блюда	Выход (гр)	Б	Ж	У	Ккал
1							
ЗАВТРАК	141	Каша рисовая	220	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
				16,99	**18,51**	**127**	**660,19**
2							
ЗАВТРАК	125	Макароны отварные	180	6,80	9,32	40,12	271,56
	188	Котлета с соусом	80/40	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
				23,77	**17,05**	**141,8**	**615,14**
3							
ЗАВТРАК	224	Рис отварной	180	3,56	8,75	37,08	241,30
	180	Гуляш из свинины	80/40	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
				31,23	**27,44**	**113,83**	**738,34**
4							
ЗАВТРАК	164	Рыба жареная с овощ.	80	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
				24,57	**13,45**	**91,23**	**584,08**
5							
ЗАВТРАК	141	Творожная запеканка	220	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
				35,62	**18.82**	**102,09**	**601,48**
6							
ЗАВТРАК	53	Суп молочный	220	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
				16,73	**29,02**	**89,3**	**775,94**
7							
ЗАВТРАК	193	Плов	220	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
				21,79	**29,87**	**119,97**	**835,88**
8							
ЗАВТРАК	219	Гречка отв.	180	6,33	5.93	28,59	191,4
	200	Тефтель в соусе	80/40	9,33	6,93	9,43	137,25