

СОГЛАСОВАНО
Начальник
территориального отдела
Управления Роспотребнадзора
по Рязанской области-Сасовскому району
Д.Н. Панчихин

УТВЕРЖДАЮ
Директор
МБОУ СОШ N106

О.С. Боровская

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

Рационов школьных завтраков с учетом потребности в пищевых веществах на 2017-2018 учебный год.

Наименование блюда	Вес, гр.	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность, кк.
1 день.					
Сосиска отварная	70	10,1	11,9	1	134
Гарнир (мак. изделия) с маслом	75-5	4,5	3,2	27,3	147,3
Чай с сахаром	200	0,3	0	15	60
Хлеб ржаной	20	2,4	16	12,1	89,1
ИТОГО					430,4
2 день					
Котлета куриная	75	17,52	20,72	4,2	202,8
Каша гречневая рассыпчатая	75/3	2,05	5	19,7	139
Компот из сухофруктов	200	0,3	0	15,0	60
Хлеб ржаной	20	2,4	16	12,1	89,1
ИТОГО					491,79
3 день					
Омлет натуральный из 1,5 яйца	90	11,0	18,4	5,2	173,46
Кофе на молоке	200	2,79	3,19	19,71	118,69
Хлеб пшеничный	50	8,01	2,68	42,75	250,1
Чоко-пай	38				
ИТОГО					542,25
4 день					
Курица отварная	75	18,5	18,22	0,87	240
Гарнир	75-5	5,1	3,62	22,1	147,8
Чай с сахаром	200	0,4	0	12,2	50
Хлеб ржаной	20	2,4	16	12,1	89,1
Салат из свежих овощей с растительным маслом	50	2,4	4,0	11,2	24,2
ИТОГО					618,1
5 день					
Рис отварной с маслом	75-5	2,5	4,1	27,6	157,3
Котлета рыбная	75	9,2	4,9	1,3	86,1

(минтай)					
Хлеб ржаной	20	2,4	16	12,1	89,1
Сок	200	0,3	0	15	60
ИТОГО					357,3
6 день					
Сосиска молочная отварная	70	10,1	11,9	1,0	134
Гарнир с маслом	75-5	4,5	3,2	27,3	147,3
Чай с сахаром	200	0,3	0	15	60
Хлеб пшеничный	30	8,01	2,68	42,75	251
ИТОГО					448,1
7 день					
Котлета куриная	75	18,52	20,72	4,2	202,8
Макароны отварные	75-5	4,5	3,2	27,3	147,3
Сок	200	2,4	16	12,1	89,1
ИТОГО					549,2
8 день					
Запеканка твороженная со сметаной	110- 20	21,47	7,13	59,89	394,5
Кисель (снежок)	200	5,0	5,8	7,4	101,4
ИТОГО					586,85
9 день					
Каша молочная	150- 5	9,94	8,21	35,13	246,1
Бутерброд с сыром	20- 30	5,6	9,9	9,3	151
Чай с сахаром	200	2,79	3,19	19,71	118,69
ИТОГО					514,89
10 день					
Картофельное пюре	130	2,05	5,0	12,0	19,73
Рыба запечённая (горбуша)	75	18,7	8,2	26,54	255,89
Чай с сахаром	200	0	0,018	25,24	102,72
Хлеб ржаной	20	2,4	16	12,1	89,1
Яблоки					
ИТОГО					728,62