

Согласовано

*Маш*  
«В. 02» 2017 г.  
Н. Н. Маренко

Согласовано

Директор *Мет*  
Г. МОЗДОКА  
17 февраля 2017 года  
Панасенко В.Г.

Примерное 10 – дневное меню горячих завтраков для обучающихся 7 – 10 лет общеобразовательных учреждений МОЗДОКА района.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	примечание
			Б	Ж	У			
<b>День 1</b>								
	Салат витаминный	60	0,07	3,06	6,70	54,06	10,122	
	Макаронные изделия отварные	150	5,82	3,82	35,52	189,63	0	
	Гуляш	80	11,06	12,57	1,95	169,06	0,808	
	Хлеб пшеничный (37,5 г)	38	3,00	0,38	0,80	88,84	0	
	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,9	
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>528</b>	<b>20,11</b>	<b>19,99</b>	<b>72,85</b>	<b>616,19</b>	<b>11,83</b>	
<b>День 2</b>								
	Каша жидкая молочная из манной крупы (с маслом и сахаром)	200	5,56	9,74	39,50	264,54	1,06	
	Какао с молоком	200	3,88	3,80	17,08	111,46	1,3	
	Хлеб пшеничный (37,5 г)	38	3,00	0,38	0,80	88,84	0	
	Сыр (порциями) (Российский)	12	2,78	3,54	0,00	43,2	0,084	
	ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	47	10	
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>550</b>	<b>15,62</b>	<b>17,86</b>	<b>67,18</b>	<b>555,04</b>	<b>12,444</b>	
<b>День 3</b>								
	Плов из курицы	150	16,38	19,25	33,15	371,5	1,425	
	Икра свекольная или морковная	60	1,42	0,06	13,72	80,18	3,402	
	Хлеб пшеничный (37,5 г)	38	3,00	0,38	0,80	88,84	0	
	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,9	
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>448</b>	<b>20,96</b>	<b>19,85</b>	<b>75,55</b>	<b>656,12</b>	<b>5,727</b>	
<b>День 4</b>								
	Рыба, тушенная в томате с овощами	140	13,14	7,56	2,66	135,31	3,234	
	Картофельное пюре (с маслом).	150	3,23	5,60	25,61	150,06	25,425	
	Салат из моркови с чесноком	60	0,88	1,87	4,38	46,55	3,042	

	Хлеб пшеничный (30 г)	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>580</b>	<b>20,44</b>	<b>15,49</b>	<b>65,48</b>	<b>512,06</b>	<b>31,701</b>
<b>День 5</b>							
	Каша вязкая молочная из риса и пшена "Дружба" (с маслом и сахаром)	200	5,64	10,20	37,44	243,8	1,18
	Какао с молоком	200	4,88	4,80	17,08	111,46	1,3
	Хлеб пшеничный (37,5 г)	38	4,00	0,38	0,80	88,84	0
	ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	47	10
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>538</b>	<b>14,92</b>	<b>15,78</b>	<b>65,12</b>	<b>491,1</b>	<b>12,48</b>
<b>День 6</b>							
	Салат витаминный	60	0,07	3,06	6,70	54,06	10,122
	Пельмени мясные (полуфабрикат)	200	19,10	15,68	44,88	406,5	0,84
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,98	39,9	0
	Хлеб пшеничный (37,5 г)	38	3,00	0,38	0,80	88,84	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>498</b>	<b>20,17</b>	<b>19,12</b>	<b>62,36</b>	<b>589,3</b>	<b>10,962</b>
<b>День 7</b>							
	Тефтели в сметанно - томатном соусе	80	4,13	8,64	10,66	111,77	1,648
	Овощное рагу	150	12,00	4,52	41,52	233,85	51,195
	Хлеб пшеничный (37,5 г)	38	3,00	0,38	0,80	88,84	0
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	12,00	47,68	0
	ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	47	10
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>568</b>	<b>19,57</b>	<b>15,94</b>	<b>74,78</b>	<b>529,14</b>	<b>62,843</b>
<b>День 8</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Булочка "Веснушка" (масса 50 г)	50	3,90	3,06	23,90	139	0
	Каша вязкая молочная из риса и пшена "Дружба" (с маслом и сахаром)	200	5,64	9,20	34,44	243,8	1,18
	Какао с молоком	200	3,88	3,80	15,08	111,46	1,3
	Хлеб пшеничный (37,5 г)	38	3,00	0,38	0,80	88,84	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>488</b>	<b>16,42</b>	<b>16,44</b>	<b>74,22</b>	<b>583,1</b>	<b>2,48</b>
<b>День 9</b>							
	Каша рассыпчатая (с маслом)	150	7,01	7,50	35,91	242,85	0
	Птица тушенная в соусе	80	8,42	8,10	12,34	120	1,152
	Салат из отварной свеклы с чесноком с растительным маслом	60	1,00	1,27	7,62	37,77	5,772
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,98	39,9	0
	Хлеб пшеничный (37,5 г)	38	3,00	0,38	0,80	88,84	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>528</b>	<b>19,43</b>	<b>17,25</b>	<b>67,65</b>	<b>529,36</b>	<b>6,924</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>528</b>	<b>21,43</b>	<b>17,25</b>	<b>54,65</b>	<b>529,36</b>	<b>6,924</b>

