

«Утверждаю»

«Согласовано»

Директор МБОУ

Handwritten signature

ТОУ Роспотребнадзора РСО-А в Мрздокском р-не

Начальник *Handwritten signature* Н.Н. Маренко

26.08.2019г.

Примерное 10-и дневное меню горячих завтраков для обучающихся 11-18 лет-общеобразовательных учреждениях Моздокского района

Завтрак	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	Mg, мг.	E, мг.	Na, мг.	K, мг.	P, мг.
			Б	Ж	У										
День 1															
	Каша молочная гречневая	200	13,7	10,44	44	331,3	0,21	0,9	1,5	184,5	3,54	0,1	0,7	265,6	366,7
	Бутерброд с маслом	30/10	3,12	8,06	18,33	150,85	0,08	-	0,75	12,25	-	-	-	-	-
	Чай с сахаром	200	0,53	-	9,47	40	-	-	2,08	42,2	40,1	-	1,22	-	-
Итого по приему пищи:		440	17,35	18,5	71,8	522,15	0,29	0,9	4,33	238,95	43,64	0,1	1,92	265,6	366,7
День 2															
	Каша пшеничная	180	7,44	8	36,56	241,6	0,175	-	2,56	1,26	0,06	1,02	5,31	28,88	53,34
	Сосиска отварная	40	7,46	9,47	13,61	137	0,18	-	0,38	20,09	2,4	0,07	-	-	130,5
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,5	70	0,01	-	1,02	77,1	-	-	-	-	-
	Сок натуральный	200	0,82	-	26,0	110	0,02	0,1	0,18	14,8	37,7	-	-	-	-
того по приему пищи:		450	18,09	17,77	90,67	558,6	0,385	0,1	4,14	113,25	40,16	1,09	5,31	28,88	183,84
День 3															
	Макароны с сыром	200	13,49	13,34	41,38	331,7	0,16	0,13	1,52	139,14	3,01	-	511,02	0,27	1,42
	Бутерброд с маслом	30/10	3,12	8,06	18,33	150,85	0,08	-	0,75	12,25	-	-	-	-	-
	Компот	200	0,04	-	12	47,68	-	17,8	0,04	82,9	2	-	-	-	-
того по приему пищи:		440	16,65	21,4	71,71	530,23	0,246	17,93	2,31	234,29	5,01	-	511,02	0,27	1,42
День 4															
	Пельмени со сметаной	150/15	19,5	27	65,85	462	0,363	18	2,12	151,01	18,3	3,0	751,5	79,52	507
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,5	70	0,01	-	1,02	77,1	-	-	-	-	-
	<i>чай</i>	200	0,53	-	9,47	40	-	-	2,08	42,2	40,1	-	1,22	-	-

Итого по приему пищи:		395	22,4	27,3	89,82	572	0,373	18	5,22	270,31	58,4	3	752,72	79,52	507
День 5															
	Макароны отварные	200	5,66	5,66	38	247,2	6,088	3,34	1,34	50,77	11,24	-	90,58	0,21	1,76
	Сосиска отварная	40	7,46	9,47	13,61	137	0,18	-	0,38	20,09	2,4	0,07	-	-	130,5
	Икра кабачковая	40	0,63	2,96	2,56	39,6	0,006	13,44	0,233	47	7,9	1,58	7,64	63,43	152,34
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,5	70	0,01	-	1,02	77,1	-	-	-	-	-
	Чай с сахаром	200	0,53	-	9,47	40	-	-	2,08	42,2	40,1	-	1,22	-	-
Итого по приему пищи:		510	16,65	18,39	78,14	533,86	0,284	16,78	5,05	237,16	61,64	1,65	99,44	63,64	284,6
День 6															
	Каша мол. «Дружба»	200	8,2	9,2	34,44	276,88	0,12	1,18	0,74	120,34	6,96	0,06	2,06	12,7	19,08
	Бутерброд с маслом	30/10	3,12	8,06	18,33	150,85	0,08	-	0,75	12,25	-	-	-	-	-
	Какао с молоком	200	4,77	8,64	10,63	115,11	0,118	0,227	0,47	32,1	-	0,96	1,5	60,36	26,2
Итого по приему пищи:		440	16,09	25,9	63,4	542,4	0,318	1,407	1,96	164,69	6,96	1,02	3,56	73,06	45,28
День 7															
	Пельмени со сметаной	150/15	19,5	27	65,85	462	0,363	18	2,12	151,01	18,3	3,0	751,5	79,52	507
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,5	70	0,01	-	1,02	77,1	-	-	-	-	-
	Чай с сахаром	200	0,04	-	12	47,68	-	17,8	0,04	82,9	2	-	-	-	-
Итого по приему пищи:		415	24,05	8,91	67,35	560,73	0,168	18,01	2,1	279,8	18,8	-	108,2	1,3	3,22
День 8															
	Макароны с сыром	200	13,49	13,34	41,38	331,7	0,16	0,13	1,52	139,14	3,01	-	511,02	0,27	1,42
	Бутерброд с маслом	30/10	3,12	8,06	18,33	150,85	0,08	-	0,75	12,25	-	-	-	-	-
	Компот	200	0,04	-	12	47,68	-	17,8	0,04	82,9	2	-	-	-	-
Итого по приему пищи:		440	16,65	21,4	71,71	530,23	0,24	17,93	2,31	234,29	5,01	-	511,02	0,27	1,42
День 9															
	Каша рисовая молочная	200	9,2	7	42,52	265,53	0,11	8,2	1,14	124,2	11,7	1,27	6,51	48,88	73,34
	Бутерброд с маслом	30/10	3,12	8,06	18,33	150,85	0,08	-	0,75	12,25	-	-	-	-	-
	Какао	200	4,77	8,64	10,63	115,11	0,118	0,22	0,47	32,1	-	0,96	1,5	60,36	26,2
Итого по приему пищи:		440	17,09	23,7	71,48	531,48	0,314	8,42	2,36	168,55	11,78	2,23	8,01	109,24	99,54
День 10															
	Пельмени отварная	180	8,15	7,28	46,2	252	0,13	4,91	1,36	68,4	12,4	0,39	0,42	221,1	48,9
	Сосиска отварная	40	7,46	9,47	13,61	137,5	0,18	-	0,38	20,09	2,04	0,07	-	-	130,5
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,5	70	0,01	-	1,02	77,1	-	-	-	-	-
	Икра кабачковая	40	0,63	2,96	2,56	39,6	0,006	13,44	0,23	47	7,9	1,58	7,64	63,43	152,34
	Чай с сахаром	200	0,53	-	9,47	40	-	-	2,08	42,2	40,1	-	1,22	-	-
Итого по приему пищи:		490	19,14	20,01	86,34	538,66	0,33	18,35	5,07	254,79	62,8	2,06	9,28	284,53	331,74

Мамеев И.В.