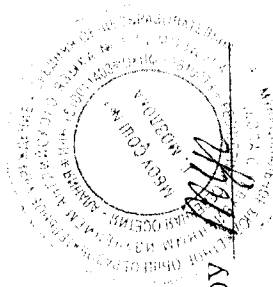


«Согласовано»

«Утверждаю»



ТОУ Роспотребнадзора РСО-А в Мрздокском р-не

Начальник *М.В. М.* Н.Н. Маренко

Директор МБОУ *М.В. М.* 26.08.2017.

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.	Е, мг.	Na, мг.	K, мг.	P, мг.
			Б	Ж	У										
День 1			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
	Каша молочная гречневая	200													
	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			7,44	8	36,56	241,6	0,175	-	2,56	1,26	0,06	1,02	5,31	28,88	53,34
	Каша пшеничная	180													
	Соеиска 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	-	-	-	-
	Итого 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			13,49	13,34	41,38	331,7	0,16	0,13	1,52	139,14	3,01	-	511,02	0,27	1,42
	Макаронны с сыром	200													
	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	0,246	17,93	2,31	234,29	5,01	-	511,02	0,27	1,42
День 4			19,5	27	65,85	462	0,363	18	2,12	151,01	18,3	3,0	751,5	79,52	507
	Пельмени со сметаной	150/15													
	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:											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											200	5,66	5,66	38	247,2	6,088	3,34	1,34	50,77	11,24	-	90,58	0,21	1,76	
Макаронные отварные											40	7,46	9,47	13,61	137	0,18	-	0,38	20,09	2,4	0,07	-	-	-	130,5
Сосиска отварная											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	
Икра кабачковая											30	2,37	0,3	14,5	70	0,01	-	1,02	77,1	-	-	-	-	-	
Хлеб пшеничный											200	0,53	-	9,47	40	-	-	2,08	42,2	40,1	-	1,22	-	-	
Чай с сахаром											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	
Итого по приему пищи:											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	
День 6											30/10	3,12	8,06	18,33	150,85	0,08	-	0,75	12,25	-	-	-	-	-	
Каша мол. «Дружба»											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	
Бутерброд с маслом											200	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	
Итого по приему пищи:											440	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 7											150/15	19,5	27	65,85	462	0,363	18	2,12	151,01	18,3	3,0	751,5	79,52	507	
Пельмени со сметаной											30	2,37	0,3	14,5	70	0,01	-	1,02	77,1	-	-	-	-	-	
Хлеб пшеничный											200	0,04	-	12	47,68	-	17,8	0,04	82,9	2	-	-	-	-	
Чай с сахаром											415	13,49	13,34	41,38	331,7	0,16	0,13	1,52	139,14	3,01	-	511,02	0,27	1,42	
Итого по приему пищи:											30/10	3,12	8,06	18,33	150,85	0,08	-	0,75	12,25	-	-	-	-	-	
Макаронные с сыром											200	0,04	-	12	47,68	-	17,8	0,04	82,9	2	-	-	-	-	
Бутерброд с маслом											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	
Итого по приему пищи:											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	
День 9											200	3,12	8,06	18,33	150,85	0,08	-	0,75	12,25	-	-	-	-	-	
Каша рисовая молочная											30/10	4,77	8,64	10,63	115,11	0,118	0,22	0,47	32,1	-	0,96	1,5	60,36	26,2	
Бутерброд с маслом											200	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	
Итого по приему пищи:											440	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	
День 10											40	7,46	9,47	13,61	137,47	0,18	-	0,38	20,09	2,04	0,07	-	-	130,5	
Гречка отварная											30	2,37	0,3	14,5	70	0,01	-	1,02	77,1	-	-	-	-	-	
Сосиска отварная											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											40	0,53	-	9,47	40	-	-	2,08	42,2	40,1	-	1,22	-	-	
Икра кабачковая											200	0,53	-	9,47	40	-	-	2,08	42,2	40,1	-	1,22	-	-	
Чай с сахаром											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	
Итого по приему пищи:											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	

Итого по приему пищи:

Мамаева