

ТОО  
 в.н.в. Карпузачене  
 И.А. Прокофьев

Согласовано  
 Роспотребнадзора

Утверждаю  
 Директор МБОУ "СОШ № 22"

Утверждаю  
 Директор ИЧ О.О. Горобей

Примерное 10-дневное меню 7-11 лет (горячие завтраки)  
 Завтрак 15.10.2020

День: Понедельник

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая я	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
688	Макароны отварные	150	8,35	4	33,8	265,1	0,16				2	73	14	2
536	Колбасные изделия с соусом	50/30	4,4	7,04	0,72	96	0,11	0,09	0	21	1,1	109	31	1
	Хлеб пшеничный	40	4,22	5,45	27,4	124,3					12	37	13	
945	Чай с молоком	200	2,28	2,26	13,8	84	0	0	0	0	0	0	0	0,04
	Кабачковая икра	30	0,45	0,7	4,79	2,5	0							
	Итого:		20	19	80	572	0,3	0,1	0	21	14,9	219	58	18
	Молоко	200	5,6	6,4	9,4	116								

Завтрак :День: вторник

168	Каша молочная геркулесовая	200	11,1	15,3	23,5	239,3					147	139	27	
38	Морковь с яблоком р/м	30	1	0	10	40	0	0	0	1	155	105	11	0
41	Бутерброд с маслом	40/10	4	5	30	169	0	0	0	1	155	105	11	0
943	Чай с сахаром	200	2,8	0	13,8	109	0	0	0	0	0,3	0	0	0
	Итого:		19	20	77	557	0,1	0	0	1,2	457	348	49	0,44
	Молоко	200	5,6	6,4	9,4	116								

Завтрак

День:

679	Гречка отварная	150	5,71	9,27	26,3	186,5	0	0	0	0	45	186	61	5
608	Котлета куриная с соусом	80	10,1	10,8	13	181	0	0	0		22			1
92	Морская капуста	30	0,48		1,8	9	0	0	0	0	33,86	16,7	30,8	1,55
	Хлеб пшеничный	40	4,18	0,5	27,3	124,3	0	0	0	0	11	45	18	1
944	Чай с лимоном	200	0,13		15	59,4	0	0	0	0	83	57	11	0,2
	Итого:		21	21	84	560	0,4	0,1	0,48	0	195	304	121	8,78
	Молоко	200	5,6	6,4	9,4	116								

День: Четверг

Завтрак

244	Рыба припущенная	80	8	14	30	160	68	78	310	1	0,1	4,4	0	
679	Рис отварной	150	6	3,9	23,5	145	0	0	0	0	13	48	10	1
	Свекла отварная	30	1	2,8	1	64	0	4			19			1
	Хлеб пшеничный	40	2	1	14	75	0	0	0	0	11	45	18	1
943	Чай с сахаром	200	2,8	0	13,8	109	0	0	0	0	0,3	0	0	0
	Итого:		20,1	21,4	82	553	68	82	310	1,3	43,3	97,1	29	2
	Молоко	200	5,6	6,4	9,4	116								

День: Пятница

Завтрак

390	Каша молочная манная	200	8	10	16	185					147	139	27	
41	Бутерброд с маслом	40/5	4	5	30	169	0	0	0	3,8	216	42,91	217	1,74
	Булочка	50	4	2	7	89	0,1	0	0	0	11,3	44,5	18	0,84
959	Какао на молоке	200	4	2	27	124	0,08	0	0	0	11	45	18	0,84
	Итого		20	19	80	567	0,2	0	0	3,8	386	271	281	
	Молоко	200	5,6	6,4	9,4	116								

День: понедельник																	
Неделя: 2																	
104	Куры запеченные	80	10	7	24	144	56	24	###	2	0	1	43				
302	Гречка отварная	150	5,71	9,27	26,3	186,5	0	0	0	0	45	186	61	5			
43	Салат из св.капусты, моркови, зеленый горошек	30	0	3	6	51	0	0	0	0	11	45	18	1			
943	Чай с сахаром	200	2,8	0	13,8	109	0	0	0	0	0,3	0	0	0			
	Хлеб пшеничный	40	2	1	14	75	0	0	0	0	11	45	18	1			
	Итого:		21	20	84	566	57	24	138	1,8	67,4	276	141				
	Молоко	200	5,6	6,4	9,4	116											
День: Вторник																	
Завтрак																	
168	Каша пшеничная молочная	200	12	15	36	312					66	19	80	0,5			
3	Бутерброд с маслом и сыром	40/10/15	6	4	20	181	0	0	0	1	155	105	11	0			
377	Чай с лимоном	200	1,6	1,8	24,2	69	0	0	0	0	0	0	0	0			
	Итого:		20	21	80	562	0	0	0	0,6	221	124	91				
	Молоко	200	5,6	6,4	9,4	116											
День: среда																	
Затрак																	
679	Рис отварной	150	6	3,9	23,5	205	0	0	0	0	13	48	10	6,9			
690	Печень тушеная	80	9,53	11	32	167	0	0	0	4	13	314	20	1			
14	Огурец свежий	30	0	3	1	47	0	0	0	0	11	45	18	1			
	Хлеб пшеничный	40	2	1	14	75	0	0	0	0	11	45	18	0			
943	Чай с молоком	200	2,28	2,26	13,8	84	0	0	0	0	0,3	0	0				
	Итого:		20,11	20,86	84,2	577,95	0,2	0	0,01	3,8	49	451	67				
	Молоко	200	5,6	6,4	9,4	116											
День: четверг																	
Звтрак																	
608	Биточки (мясо птицы)	80	9	9,8	12	181	0	0	0		22			2			
688	Макароны отварные	150	8,35	4	33,8	265,1	0,16				2	73	14	1,6			
13	Свекла отварная	30	0,81	4,7	20,6	54,96	0	0	0	0	34	16,7	31	1			
	Хлеб пшеничный	40	2	1	14	75	0	0	0	0	11	45	18	0,8			
951	Какао с молоком	200	4	2	27	124	0	0	0	0	11	45	18				
	Итого:		20	19	80,4	576	0,3	0,1	0,44	0	68,9	135	63				
	Молоко	200	5,6	6,4	9,4	116											
День: пятница																	
Завтрак																	
168	Каша молочная гречневая	200	11,4	8,85	48	263					66	19	80	0			
41/42	Бутерброд с маслом/сыром	40/10/15	6	12	18	191	0	0	0	1	155	105	11	0			
943	Чай с сахаром	200	2,8	0	13,8	109	0	0	0	0	0,3	0	0				
	Итого:		20,21	20,85	80	563,1	0	0	0	0,6	221	124	91				
	Молоко	200	5,6	6,4	9,4	116											