

Согласовано:

Роспотребнадзор а

Утверждаю:

Директор МБОУ "СОШ № 22"

Утверждаю:

Директор ИТОО "С. Горобец"

## Примерное 10-дневное меню 5-11кл(горячие завтраки)

Завтрак 15.10.2020

День: Понедельник

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые волокна				Эне рге-	Витамины (мг)				Минеральные			
			Б	Ж	У	рге-		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
688	Макароны отварные	180	9,4	5,5	40	270	0,2					2	73	14	2
536	Колбасные изделия с соусом	80	4,4	8	0,72	174	0,11	0,1	0	21	1,1	109	31	1	
	Хлеб пшеничный	50	4,22	5,5	27,4	124					13	49	18	1	
945	Чай с молоком	200	2,28	2,26	13,78	84	0	0	0	0	0	0	0	0	0,04
	Кабачковая икра	30	0,45	1,7	2,79	22,5	0								
	Итого:		21	23	85	675	0,285	0,09	0	21	15,91	231,4	62,7	19	

## Завтрак :День: вторник

168	Каша молочная геркулесовая	220	12,5	11	42,5	320						147	139	27	
38	Морковь с яблоком р/м	30	1	0	9	40	0	0	0	1	155	105	11	0	
41	Бутерброд с маслом	50/5	4	10	8	151	0	0	0	1	155	105	11	0	
	Йогурт	100			11	38	0	0	0	1	155	105	11	0	
943	Чай с сахаром	200	2,8	0	13,8	129	0	0	0	0	0,26	0	0	0,04	
	Итого:		21	21	84	678	0,081	0	0	1,8	612,3	452,5	59,61	0,64	

## Завтрак

## День: среда

679	Гречка отварная	180	6,85	8	30	252	0,1	13	0	0	23	170	38	2,54	
608	Котлета куриная с соусом	100	10	9	10,6	228	0,3	0	0	0	44,5	186	61	4,98	
92	Морская капуста	30	1	0,1	1	8	0	0	0	0	33,86	16,7	30,78	1,55	
	Хлеб пшеничный	50	4,22	5,5	27,4	124					13	49	18	1	
944	Чай с лимоном	200	0,16	0	17	63	0	0	0	0	83	57	11	0,16	
	Итого:		22	23	86	675	0,462	12,9	0	0	196,9	478,3	158,5	10,2	

## День: Четверг

## Завтрак

244	Рыба припущенная	100	6,34	11	18	218	67,74	77,7	310	1,25	0,13	4,36	0,01		
679	Рис отварной	180	8	6,7	22	178	0,03	0	0	0	13	48	10	1	
	Свекла отварная	30	0	0	8	16	0	0	0	0	33,9	16,7	30,8	1,55	
	Хлеб пшеничный	50	4,22	5,5	27,4	124					13	49	18	1	
943	Чай с сахаром	200	2,8	0	13,8	109	0	0	0	0	0,26	0	0	0,04	
	Итого:		21,76	23,2	89	645	67,77	77,7	310	1,3	60,3	118,3	59,15	3	

## День: Пятница

## Завтрак

390	Каша молочная манная	220	10	16	38	294					66,05	19,02	79,86	0,5	
	Йогурт	100	2,8	2,4	12	126	0	0	0	0	116	0	14	0,1	
	Булочка	50	4	2	7	134	0,08	0	0	0	11,26	44,54	18,44	0,84	
959	Какао на молоке	200	4	2	27	124	0,1	0	0	0	11	45	18	0,84	
	Итого		21	22	84	678	0,2	0	0	0	204,5	108,1	131		

## День: понедельник

Неделя: 2

104	Курица запеченная	100	7	6	9	221	56	24	##	2	0,06	0,54	43	
302	Гречка отварная	180	6,85	8	30	216	0,1	13	0	0	23	170	38	2,54
43	Салат из св.капусты, моркови, зеленый горошек	30	0	3	6	8	0,1	0	0	0	11	45	18	1
943	Чай с сахаром	200	2,8	0	13,8	109	0	0	0	0	0,26	0	0	0,04
	Хлеб пшеничный	50	4,22	5,5	27,4	124					13	49	18	1
	Итого:		21	22	86	678	56,32	36,8	138	1,8	47,14	263,8	117,6	
День: Вторник														
Завтрак														
168	Каша пшеничная молочная	220	14	8	64	325					66,1	19	79,9	0,5
3	Бутерброд с маслом /сыром	50/10/15	7	12	1	156					8			
3	Плоды свежие (яблоко)	100	1	1	4	128			1		23	15	13	1
377	Чай с лимоном	200	0,16	0	17	63	0	0	0	0	83	57	11	0,16
	Итого:		22	21	86	672	0,002	0	1	0	180	91	103,5	
День: среда														
Затрак														
679	Рис отварной	180	8	6,7	22	158	0,03	0	0	0	13	48	10	1
690	Печень тушеная	100	7	11	21,7	233	0	0	0	4	13,1	314	20	6,88
14	Огурец свежий	30	0	2	3	47	0,1	0	0	0	11	45	18	1
943	Чай с молоком	200	2,8	0	13,8	109	0	0	0	0	0,26	0	0	0,04
943	Хлеб пшеничный	50	4,22	5,5	27,4	124					13	49	18	1
	Итого:		22,02	24,6	87,87	671,8	0,11	0	0	3,8	50,71	455,7	66,88	
День: четверг														
Звтрак														
608	Биточки(из мясо птицы)	100	8	12	15	228	0,1	13	0	0	23	170	38	2,54
688	Макароны отварные	180	9,4	5,5	40	269	0,6	0	0	0	9	41	7	0,57
13	Свекла отварная	30	1	0,1	6	32	0	0	0	0	33,9	16,7	30,8	1,55
	Хлеб пшеничный	50	4,22	5,5	27,4	124					13	49	18	1
951	Какао на молоке	200	4	2	27	124	0,1	0	0	0	11	45	18	0,84
	Итого:		22	23	88,39	653	0,74	12,9	0	0	78,75	276,2	94,38	
День:пятница														
Завтрак														
168	Каша молочная гречневая	250	14	18	50	338					66	19	80	0,5
	Йогурт	100	2,8	2,4	14	126	0	0	0	0	116	0	14	0,1
	Булочка	50	4	2	7	135	0,08	0	0	0	11,26	44,54	18,44	0,84
943	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	13	61	0	0	0	0	0	0	0	0,04
	Итого:		21	22,5	84	660,4	0,12	0	0	0	193,5	63,56	112,6	