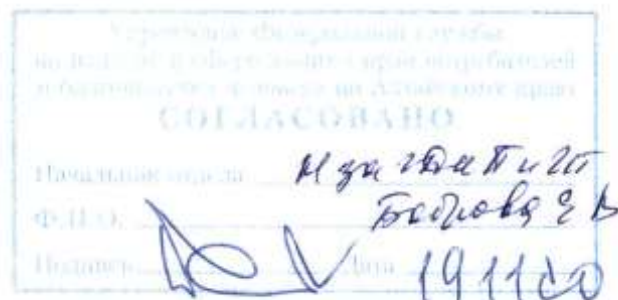


СОГЛАСОВАНО



УТВЕРЖДАЮ  
Директор учреждения  
*[Signature]* — З.П. Кадышева  
2020 г.

ПРИМЕРНОЕ ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-9 КЛАССОВ  
МБОУ «ЧЕРНОПЯТОВСКАЯ ООШ»  
2 НЕДЕЛЯ

ДЕНЬ: Понедельник

СЕЗОН: Осенний

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 12 лет и старше

№ реце пта	Наименование продукта	Масса порци й	Пищевые			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества				Витамины			
			Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	А	В- карот ин	В <sub>1</sub>	С
<u>Горячий завтрак</u>														
14	Масло сливочное	10	0,15	8,25	0,08	75	1,2	0,04	1,9	0,02	0,059	0,038		
301	Птица тушеная в соусе	120	16,68	18,6	16,56	200	23,4	21,52	120,45	1,09	20,25	81	0,06	0,4
302	Каша пшениная вязкая с маслом сливочным	230	7,82	14,03	52,44	276	18,4	27,6	52,9	1,38	55,2	27,6	0,09	
686	Чай с сахаром и лимоном	200	0,19	0,006	12,38	56	16,18	8,52	0,738				0,024	
	Батон школьный	30	2,28	0,24	14,8	71	6	4,2	19,2	0,36			0,04	
<b>ИТОГО</b>			<b>27,12</b>	<b>41,12</b>	<b>81,46</b>	<b>678</b>	<b>65,8</b>	<b>61,88</b>	<b>195,18</b>	<b>2,85</b>	<b>75,50</b>	<b>108,6</b>	<b>0,214</b>	<b>0,4</b>

ДЕНЬ: Вторник

СЕЗОН: Осенний

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 12 лет и старше

№ реце пта	Наименование продукта	Масса порций	Пищевые			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества				Витамины			
			Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	A	В- карот ин	В1	C
<u>Горячий завтрак</u>														
15	Сыр (порциями)	10	1,85	2,34		40	72	4	40	0,96	0,019	0,014	0,003	0,024
451	Котлета	120	18,64	8,43	41,50	165	13,56	16,92	89,4	0,78		172,8	0,43	0,192
331	Соус сметанный с томатом	50	0,63	3,5	82,65	44,65	10,5			0,06				0,08
510	Каша гречневая с маслом сливочным	230	7,36	10,81	39,33		49,8	48,3	172,5	3,91			0,184	
685	Чай с сахаром	200	0,18		12,2	52	14,4	5,4	7,2	0,72				
	Батон школьный	30	2,28	0,24	14,8	71	6	4,2	19,2	0,36			0,04	
<b>ИТОГО</b>			<b>30,94</b>	<b>25,32</b>	<b>190,4</b>	<b>648</b>	<b>166,26</b>	<b>78,82</b>	<b>328,3</b>	<b>6,79</b>	<b>0,019</b>	<b>172,8</b>	<b>0,684</b>	<b>0,296</b>

ДЕНЬ: Среда

СЕЗОН: Осенний

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 12 лет и старше

№ реце пта	Наименование продукта	Масса порций	Пищевые			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества				Витамины			
			Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	A	В- карот ин	В1	С
<u>Горячий завтрак</u>														
14	Масло сливочное	10	0,15	8,25	0,08	75	1,2	0,04	1,9	0,02	0,059	0,038	14	
260	Гуляш из говядины	120	12	11,71	3,74	247	14,4	14,4	107,52	1,05		0,156	0,036	1,56
534	Капуста свежая тушеная	230	34,6	7,59	22,08	173	133,4	46	92	1,84		0,050	0,046	3,83
638	Компот из сухофруктов с витамином С	200	0,9		27,9	112	28,8	19,8	27	2,16		3	0,002	5
	Батон школьный	30	2,28	0,24	14,8	71	6	4,2	19,2	0,36			0,04	
<b>ИТОГО</b>			<b>49,93</b>	<b>27,79</b>	<b>68,6</b>	<b>678</b>	<b>183,8</b>	<b>84,44</b>	<b>247,62</b>	<b>5,43</b>	<b>0,059</b>	<b>3,24</b>	<b>14,12</b>	<b>10,39</b>

ДЕНЬ: Четверг

СЕЗОН: Осенний

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 12 лет и старше

№ реце пта	Наименование продукта	Масса порци й	Пищевые			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества				Витамины			
			Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	A	В- кароти н	В <sub>1</sub>	С
<u>Горячий завтрак</u>														
15	Сыр (порциями)	10	1,85	2,34		40	72	4	40	0,96	0,019	0,014	0,003	0,024
642	Рагу из птицы	190	18,60	21,30	26,70	475	54			2,70				
342	Напиток из ягод	200	0,09		22,41	88	9	3,6	7,2	0,14			0,21	13,80
	Батон школьный	30	2,28	0,24	14,8	71	6	4,2	19,2	0,36			0,04	
<b>ИТОГО</b>			<b>22,82</b>	<b>23,88</b>	<b>63,91</b>	<b>674</b>	<b>141</b>	<b>11,80</b>	<b>66,40</b>	<b>4,16</b>	<b>0,019</b>	<b>0,014</b>	<b>0,253</b>	<b>13,82</b>

ДЕНЬ: Пятница

СЕЗОН: Осенний

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 12 лет и старше

№ реце пта	Наименование продукта	Масса порций	Пищевые			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества				Витамины			
			Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	A	В- кароти н	В1	С
<u>Горячий завтрак</u>														
14	Масло сливочное	10	0,15	8,25	0,08	75	1,2	0,04	1,9	0,02	0,059	0.038	14	
436	Жаркое по- домашнему из мяса птицы	250 290	19,10	24,67	40,43	450	51,24	52,25	229,18	4,73		363,27	0,185	7,33
378	Чай с сахаром и молоком	200	1,26	1,4	15,93	82	54	6,3	40,05	0,04	9	4,5		0,58
	Батон школьный	30	2,28	0,24	14,8	71	6	4,2	19,2	0,36			0,04	
<b>ИТОГО</b>			<b>22,79</b>	<b>34,56</b>	<b>71.24</b>	<b>678</b>	<b>112,44</b>	<b>62,79</b>	<b>390,33</b>	<b>5,15</b>	<b>9,059</b>	<b>367,80</b>	<b>14,22</b>	<b>7,91</b>

ДЕНЬ: Суббота

СЕЗОН: Осенний

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 12 лет и старше

№ реце пта	Наименование продукта	Масса порций	Пищевые			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества				Витамины			
			Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	A	В- карот ин	В <sub>1</sub>	С
<u>Горячий завтрак</u>														
15	Сыр (порциями)	10	1,85	2,34		40	72	4	40	0,96	0,019	0,014	0,003	0,024
443	Плов из говядины	300	20,44	25,39	45,85	465,56	58,98	52,39	226,63	2,28		0,003	0,016	4,65
859	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,20	0,20	22,30	110	12			0,80			0,02	
	Батон школьный	30	2,28	0,24	14,8	71	6	4,2	19,2	0,36			0,04	
<b>ИТОГО</b>			<b>24,77</b>	<b>28,17</b>	<b>82,95</b>	<b>686,56</b>	<b>148,98</b>	<b>60,59</b>	<b>285,83</b>	<b>4,4</b>	<b>0,019</b>	<b>0,044</b>	<b>0,079</b>	<b>4,67</b>