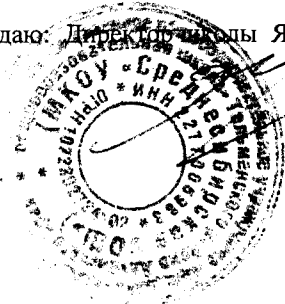
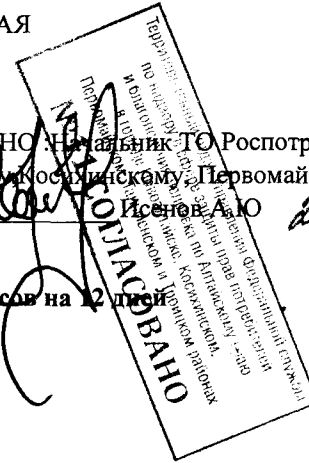


МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«Среднесибирская СОШ»  
ТАЛЬМЕНСКОГО РАЙОНА АЛТАЙСКОГО КРАЯ

Утверждаю: Директор школы Я.К.Земмер



СОГЛАСОВАНО Начальник ТО Роспотребнадзора по  
г.Новоалтайскому, Косюлинскому, Первомайскому, тальменскому и Троицкому  
району Исенгов А.Ю 26.10.20



Примерное меню завтраков для обучающихся 1-4-х классов на 12 дней

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции  (гр.)	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		B1	B2	C	Ca	Fe
<b>1 день</b>											
	<b>Завтрак</b>										
№171 Сборник технологических карт, рецептов блюд кулинарных изделий для детского питания – Уфа: ИП Поляковский Ю.И., 2012. Составители: Маннанова Н.А., Залиева И.В.	Каша пшеничная молочная жидкая	180\5	6.7	7.9	31.7	224	0.16	0.14	0.48	116.28	1.06
274	Какао с молоком	200	3.6	2.7	13.8	93	0.03	0.13	0.52	110.36	0.87
	Хлеб пшеничный	30	4.5	1.2	29.2	140	0.009	0.056		18.8	0.84
3	батон\масло\сыр	30\5\10	6.7	9.6	13.2	167	0.04	0.07	0.05	165.2	0.6
	банан 1 шт.	100	1.5	0.5	21	96	0.04	0.05	10	8	0.6
	<b>Итого:</b>		<b>23</b>	<b>21.9</b>	<b>108.9</b>	<b>720</b>	<b>0.279</b>	<b>0.446</b>	<b>11.05</b>	<b>418.64</b>	<b>3.97</b>

2 день												
Завтрак												
71	свежий томат в нарезке	100	1.1	0.2	3.8	24	0.06	0.04	25	14	0.9	
122	Плов с м. куриц	250	24.5	27	44.2	522	0.1	0.2	1.9	30.8	2.6	
276	Кисель из св. ягод											
		200	0.2	0.1	21.4	86	0.01	0.01	48	11.49	0.36	
	Хлеб пшеничный	30	2.2	0.9	15.4	75	0.007	0.03	7.5	14.97	0.63	
	яблоко 1шт.	200	0.8	0.8	19.6	94	0.06	0.04	20	32	4.4	
	<b>Итого:</b>		<b>28.8</b>	<b>29</b>	<b>104.4</b>	<b>801</b>	<b>0.237</b>	<b>0.32</b>	<b>102.4</b>	<b>86.46</b>	<b>8.89</b>	
3 день:												
Завтрак:												
56	свежий огурец в нарезке	100	0.8	0.1	2.5	14	0.03	0.04	10	23	0.6	
333	Рожки отварные с сыром и маслом	150\18\12	9.2	15.2	26.4	320	0.06	0.09	0.13	188.62	0.75	
312	Кнели куриные с рисом	80\5	13.9	20.1	5.4	259	0.04	0.11	0.44	22.18	1.25	
	Сок виноградный	200	0.6	0.4	32.6	140	0.04	0.02	4	40	0.8	
	хлеб	30	2.2	0.9	15.4	75	0.007	0.03	7.5	14.97	0.63	
	<b>Итого:</b>		<b>26.7</b>	<b>36.7</b>	<b>82.3</b>	<b>808</b>	<b>0.177</b>	<b>0.29</b>	<b>22.07</b>	<b>288.77</b>	<b>4.03</b>	
4 день												
Завтрак:												
37	свежий томат в нарезке	100	1.1	0.2	3.8	24	0.06	0.04	25	14	0.9	
520	Картофельное пюре	150	3.08	5.2	19.5	140	0.11	0.1	5.18	36.4	1.06	
394	Тефтели рыбные	100\60	15	10.4	20.2	232	0.13	0.51		64.5	0.77	
639	Компот из сух. фруктов	200	1	0.05	27.5	110	0.01	0.03	0.32	28.69	0.61	
	Хлеб пшеничный	50	4.6	0.9	24	118	0.02	0.056	22.4	23.76	1	
	<b>Итого:</b>		<b>24.78</b>	<b>16.75</b>	<b>95</b>	<b>624</b>	<b>0.33</b>	<b>0.736</b>	<b>52.9</b>	<b>167.35</b>	<b>4.34</b>	

5 день												
завтрак:												
	Огурец свежий	100	0.8	0.1	2.5	14	0.03	0.04	10	23	42	
297	Гречневая каша	180\5	10.1	6.3	41.7	268	0.22	0.13	0	15.53	5.03	
451	Котлета мясная	80\5	13.8	11.1	11.1	230	0.07	0.1	0.81	25.42	1	
276	Напиток яблочно-лимонный	200	0.3	0.2	25.1	101	0.02	0.01	7.8	11.4	1.2	
	Хлеб пшеничный	30	2.2	0.9	15.4	75	0.007	0.03	7.5	14.97	0.63	
	<b>Итого:</b>		<b>27.2</b>	<b>18.6</b>	<b>95.8</b>	<b>688</b>	<b>0.347</b>	<b>0.31</b>	<b>19.11</b>	<b>90.32</b>	<b>49.86</b>	
6 День:												
Завтрак:												
20	томат в нарезке	100	1.1	0.2	3.8	24	0.06	0.04	25	14	0.9	
98	Жаркое по-домашнему	250	18.8	20.1	20.3	400	0.01	0.006	1.6	7.97	0.35	
631	Компот из свеж. фруктов	200	0.2	0.1	17.2	68	0.01	0.01	1.6	6.03	0.8	
	Хлеб пшеничный	30	2.2	0.9	15.4	75	0.007	0.03	7.5	14.97	0.63	
	сыр	20	4.64	5.9	0	72	0.006	0.06	0.14	176	0.2	
	<b>Итого:</b>		<b>26.94</b>	<b>27.2</b>	<b>56.7</b>	<b>639</b>	<b>0.093</b>	<b>0.146</b>	<b>35.84</b>	<b>218.97</b>	<b>2.88</b>	
7 День:												
Завтрак:												
Обед:												
	свежий огурец в нарезке	100	0.8	0.1	2.5	14	0.3	0.04	10	23	0.6	
169	Каша рисовая рассыпчатая	180\5	4.4	4.3	45.2	241	0.09	0.07	10.17	66.36	1.46	
78	Рыба, тушенная с овощами	90\50	20.1	5.5	6.6	157	0.2	0.2	5.7	30.26	1.2	
639	Компот из сух. фруктов	200	1	0.05	27.5	110	0.01	0.03	0.32	28.69	0.61	
	Хлеб пшеничный	50	4.6	0.9	24	118	0.02	0.056	22.4	23.76	1	
	груша 1 шт	100	0.4	0.3	10.3	47	0.012	0.025	4.2	9	0.017	
	<b>Итого:</b>		<b>31.3</b>	<b>11.15</b>	<b>116.1</b>	<b>687</b>	<b>0.632</b>	<b>0.421</b>	<b>52.79</b>	<b>181.07</b>	<b>4.887</b>	

8 День											
Завтрак:											
131	Картофельное пюре	180	3.7	6.3	23.4	168	0.14	0.12	6.22	43.69	1.28
93	Гуляш из отварной говядины	80\50	16.7	14.8	5.2	221	0.03	0.07	0.37	13.41	2.08
	хлеб	50	4.6	0.9	24	118	0.02	0.056	22.4	23.76	1
270	Чай с лимоном	200	0.2	0.04	10.2	41	0	0	2.8	3.1	0.84
	масло	10	0.05	8.25	0.08	74.8	0.005	0.01	1.5	1.2	0.02
	<b>Итого:</b>		<b>25.25</b>	<b>30.29</b>	<b>62.88</b>	<b>622.8</b>	<b>0.195</b>	<b>0.256</b>	<b>33.29</b>	<b>85.16</b>	<b>5.22</b>
9 день											
Завтрак											
39	свежие томаты в нарезке	100	1.1	0.2	3.8	24	0.06	0.04	25	14	0.9
332	Рожки отварные	180\5	6.6	5	40	235	0.07	0.02		11.17	0.89
332	Тефтели мясные	80\50	11.4	18.4	15.6	274	0.05	0.1	2.08	30.29	1.17
	Хлеб пшеничный	50	4.6	0.9	24	118	0.02	0.56	22.4	23.76	1
286	Напиток из плодов шиповника	200	0.6	0.3	27	111	0.01	0.05	80	11.09	0.57
	<b>Итого:</b>		<b>24.3</b>	<b>24.8</b>	<b>110.4</b>	<b>762</b>	<b>0.21</b>	<b>0.77</b>	<b>129.48</b>	<b>90.31</b>	<b>4.53</b>
10 День											
Завтрак											
21	Огурец свежий	100	0.8	0.1	2.5	14	0.03	0.04	10	23	0.6
124	Щи из свеж капусты	250	4.6	4.9	12.6	111	0.5	0.05	8.1	36.97	0.25
5	Гренки с сыром	30	4.7	4.3	16.5	126	0.04	0.04	0.02	76.55	0.71
631	Компот из свеж . фруктов	200	0.2	0.1	17.2	68	0.01	0.01	1.6	6.03	0.8
	Хлеб пшеничный	30	4.5	1.2	29.2	140	0.009	0.056		18.8	0.84
	банан 1 шт.	200		1	42	192	0.08	0.1	20	16	1.2
	<b>Итого:</b>		<b>14.8</b>	<b>6.7</b>	<b>120</b>	<b>400</b>	<b>0.679</b>	<b>0.296</b>	<b>39.72</b>	<b>177.35</b>	<b>4.38</b>

