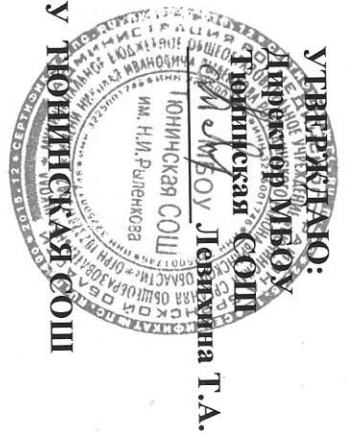


СОГЛАСОВАНО:

Врио начальника ТОУМ
Роспотребнадзора
Дубровском, Клетнинском и Рогнединском
районах
С.Д. Магомедта

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ МБОУ ПОЛИЦКАЯ СОШ
РОГНЕДИНСКОГО РАЙОНА БРЯНСКОЙ ОБЛАСТИ



Возрастная группа: 7-11 лет

№ рецеп-туры	Наименование блюда	Масса блюда, грамм	Пищевая ценность, грамм			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг						
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B1	B2	C	A			
	Первая неделя Первый день понедельник																
№173	Каша вязкая молочная из пшенной крупы с маслом	200/10	8,6	7,3	47,1	288	145	34	116	3,5	0,18	0,15	0,8	0,02			
№375	Чай с сахаром	200/15	0	0	15	60	12,8			0,6							
№14	Масло сливочное	10	0	7,25	0,10	66	1,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	59,0			
-	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63	35,5			0,6	0,12	0,12					
-	Фрукт свежий яблоко	100	0,4	0	10,4	43	16	9	11	0,6	0,03	0,02	16				
	Итого:	565	11,4	14,95	85,2	520	210,3	43	129	5,3	0,33	0,29	16,8	59,02			
	Второй день вторник																
№392	Пельмени отварные с маслом	150/5	17,0	16,1	25,1	313	18,8						1,7	0,2	0,1		
№375	Чай с сахаром	200/15	0	0	15	60	12,8			0,6							
-	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63	35,5			0,6	0,12	0,12					
-	Фрукт свежий банан	100	2,26	0,76	28,5	141	12	63	0,03	0,9	0,03	0,07	15	0,015			
	Итого:	500	21,66	17,26	81,2	577	79,1	63	0,03	2,01	2,32	0,39	15,1	0,015			

-	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63	35,5		0,6	0,12	0,12								
-	Фрукт свежий яблоко	100	0,4	0	10,4	43	16	9	11	0,6	0,03	0,02	16						
	Итого:	560	18,59	9,97	97,42	609,98	155,2	68,45	11,7	3,47	0,65	1,46	16,7	3					
Вторая неделя																			
шестой день																			
понедельник																			
№392	Пельмени отварные с маслом	150/5	17,0	16,1	25,1	313	18,8								1,7	0,2	0,1		
№375	Чай с сахаром	200/15	0	0	15	60	12,8		0,6						0,6	0,12	0,12		
-	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63	35,5		0,6						0,9	0,5	0,07	15	0,015
-	Фрукт свежий банан	100	2,26	0,76	28,5	141	12	63	0,03	0,9	0,03	0,07	15		2,01	2,32	0,39	15,1	0,015
	Итого:	500	21,66	17,26	81,2	577	79,1	63	0,03	2,01	2,32	0,39	15,1	0,015					
Седьмой день																			
вторник																			
№181	Каша жидкая молочная из манной крупы	200	6,11	10,72	32,38	251	133,77	20,3		0,47	0,03	0,03	1,17						0,03
№14	Масло сливочное	10	2,32	7,25	0,13	66	0												
№15	Сыр твердый (порциями)	15	4,0	4,1	0	53	156	16,8	163,2	0,33		0,11	0,84						
№377	Чай с лимоном	200/15/7	0,2	0	16	65	15,6		0,46				2,8						
-	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63	35,5		0,6	0,12	0,12								
-	Фрукт свежий яблоко	100	0,4	0	10,4	43	16	9	11	0,6	0,03	0,02	16						
	Итого:	577	15,43	22,47	71,51	541	356,8	46,1	174,2	2,46	0,18	0,46	4,81	0,03					
Восьмой день																			
среда																			
№302	Каша рисовая рассыпчатая	150	5,82	9,74	50,0	215,3	93,84	76,81	161,39	2,39	0,39	0,08							
№234	Котлеты рыбные из полуфабрикатов промышленного	80	9,73	3,69	11,96	175,48	55,11	31,13		1,11	0,2	1,3							

№382	производства Какао с молоком сгущённым	200	3,8	3,2	26,7	151	122	18	120	0,6									
-	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63	35,5			0,6	0,12	0,12							
-	Фрукт свежий яблоко	100	0,4	0	10,4	43	16	9	11	0,6	0,03	0,02	16						
	Итого:	560	22,15	17,03	111,66	605,21	291,3	134,9	292,	5,3	0,74	1,52	16						
	Девятый день четверг																		
№173	Капша вязкая Молочная из пшениной крупы с маслом	200/10	8,6	7,3	47,1	288	145	34	116	3,5	0,18	0,15	0,8	0,02					
№375	Чай с сахаром	200/15	0	0	15	60	12,8			0,6									
№14	Масло сливочное	10	0	7,25	0,10	66	1,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	59,0					
-	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63	35,5			0,6	0,12	0,12							
-	Фрукт свежий яблоко	100	0,4	0	10,4	43	16	9	11	0,6	0,03	0,02	16						
	Итого:	565	11,4	14,95	85,2	520	210,3	43	129	5,3	0,33	0,29	16,8	59,02					
	Десятый день пятница																		
№302	Капша рассыпчатая гречневая	150	9,0	7,5	48,8	157	57,6	68,4	252	5,76	0,35	0,14							
№234	Биточки мясные натуральные из полуфабриката промышленного производства	80	12,9	12,8	12,5	217	24	22,4	88,8	1,76	0,08	0,12	0,64	0,03					
№349	Компот из с/фруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	32,4	17,46	0,7	0,07	0,3	0,02	0,73						
-	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63	35,5			0,6	0,12	0,12							
	Итого:	460	24,96	20,79	10,91	569,8	180,6	108,2	252,	7,54	0,97	1,72	0,73						