

Согласовано
Н.В. Гребенева
Директор КГОБУ СШ пгт Даровской

Утверждено
 Директор КГОБУ СШ пгт Даровской

О.В. Гребенева

меню с 7 до 11 лет, сезон: осень - зима

Примерное меню завтраков КГОБУ СШ пгт Даровской

Рецептура	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	B1	C	Витаминный состав(мг)									
			Б	Ж	У				A	E	Mg	P	Ca	Fe				
№43 № 413 № 332 №639 №178	понедельник завтрак Салат из свежей капусты с маслом растительным Сосиски отварные Макаронны отварные Компот из сухофруктов с витамином С Булочка молочная Итого	60	1,2	3,0	7,2	57,6	0,0	7,5	0,0	1,9	11,9	23,0	4,1	0,4				
		85	8,4	17,6	0,7	195,0	0,0	0,0	12,1	0,5	11,2	104,1	19,2	1,4				
		150	5,5	4,2	33,3	196,0	0,1	0,0	23,6	1,1	9,7	54,1	12,4	1,0				
		200	0,0	0,0	10,0	104,0	0,0	0,0	0,0	0,6	0,0	0,0	0,2	0,0				
		25	2,3	0,5	12,0	67,5	0,1	0,1	3,6	0,6	8,3	47,6	29,2	0,5				
		Итого	174	25,3	63,2	620,1	0,2	7,6	39,3	4,7	41,1	228,7	65,0	3,2				
		№71 №451 №297 №631	вторник завтрак Салат из свежей моркови Котлета из говядины Каша гречневая рассыпчатая с соусом Компот из яблок с витамином С Хлеб ржаной Итого	60	0,6	3,0	3,6	67,2	0,0	4,1	0,0	0,0	20,8	35,4	30,9	0,6		
				80	12,6	10,4	12,6	197,0	0,0	0,0	0,0	0,0	24,1	119,6	15,0	1,2		
				150/50	5,8	6,6	43,1	67,0	0,1	0,0	0,0	2,5	138,8	207,5	17,2	4,7		
				200	0,2	0,2	15,3	62,0	0,0	8,9	0,0	0,1	4,9	5,9	8,8	1,2		
30	1,7			0,3	10,2	51,0	0,1	0,0	0,0	0,0	17,1	52,2	6,3	1,1				
Итого	20,86			20,55	84,76	444,20	0,24	12,96	0,07	3,52	205,6	420,58	78,25	8,78				
№698 №620 №693	среда завтрак Котлета рыбная Картофельное пюре Помидоры свежие порционные Каша с молоком Батон Итого			80	14,9	11,4	12,9	215,0	0,1	0,2	9,9	5,0	28,3	150,1	41,7	1,1		
				130/5	3,2	5,6	22,1	150,0	0,2	26,0	0,1	1,0	34,5	96,7	69,5	1,4		
				30	0,0	0,0	1,0	7,0	0,0	8,0	0,0	0,1	5,1	8,2	4,0	0,2		
				200	0,0	3,2	11,2	85,9	0,0	0,0	0,7	0,0	8,0	22,5	84,0	0,1		
		30	3,1	1,0	13,0	69,0	0,1	0,1	3,6	0,0	8,3	47,6	29,9	0,5				
		Итого	21,2	21,2	60,1	526,9	0,3	34,2	14,3	6,7	84,2	325,1	229,1	3,2				
		№16 №205 №297 №639	четверг завтрак Салат из свежих овощей Котлета рубленая из птицы Рис отварной с соусом Компот из кураги Хлеб пшеничный Итого	60	0,72	7,56	1,08	64,00	0,02	5,00	0,00	0,00	7,00	20,50	10,40	0,30		
				80	16,16	11,42	12,67	149,00	0,03	0,00	0,04	2,28	9,24	23,97	18,56	0,65		
				3	3,80	6,00	39,00	229,00	0,03	0,00	0,03	0,00	28,66	82,28	32,73	0,77		
				200	1,00	0,00	31,00	123,00	0,00	0,00	0,00	0,60	0,00	0,00	0,20	0,03		
30	2,28			0,27	14,91	72,00	0,05	0,00	0,00	2,88	55,40	151,65	69,69	2,23				
Итого	23,96			25,25	98,66	637,00	1,30	5,00	0,07	2,88	55,40	151,65	69,69	2,23				
№436 №179 №631	пятница завтрак Жаркое по-домашнему Помидоры свежие порционно Компот из замороженных ягод с витамином С			230	17,1	17,4	18,3	299,0	0,1	5,0	0,0	4,1	49,8	214,3	25,8	3,2		
				30	0,0	0,0	1,0	7,0	0,0	8,0	0,0	0,1	5,1	8,2	4,0	0,2		
				200	0,1	2,0	12,9	52,0	0,0	3,8	0,0	0,0	2,0	2,6	3,7	0,2		
				Итого	17,2	19,4	30,2	358,0	0,1	13,8	0,0	4,2	56,9	224,9	33,5	3,6		