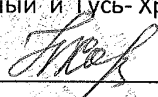
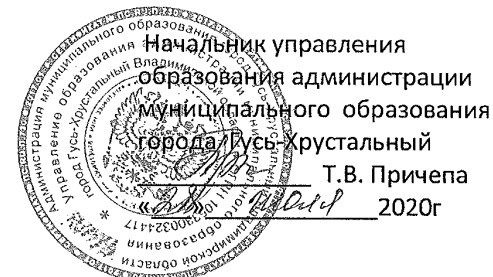


СОГЛАСОВАНО:

Начальник территориального отдела
Управления Роспотребнадзора
по Владимирской области в городе
Гусь-Хрустальный и Гусь-Хрустальном
районе


Н.Н. Холодкова
«24» августа 2020 год

УТВЕРЖДАЮ:



Начальник управления
образования администрации
муниципального образования
города Гусь-Хрустальный
Т.В. Причепы
«24» августа 2020г

Примерное десятидневное меню школьных завтраков

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 6 до 11 лет

№ п/п	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
01 62 62	1 день													
	Банан	200	3,0	0,2	18,0	82	0,08	20	0,24	0,8	16	56	84	1,2
	Горячий бутерброд с колбасой и сыром или сосиска запеченная в тесте	60	7,74	12,38	11,37	196,1	0,06	0,24	0,06	0,799	164,7	135,3	11,4	0,79
		100	9,6	14,51	29,96	290,6	0,072			2,01	21,77	117,81	16,86	1,345
	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	205/10	9,9	13,6	39,2	319,5	0,289	0,8	0,015	1,365	197,1	253,2	68,5	3,055
	200	1,81	1,9	22,4	108,3	0,01	0,3	0,045	0,045	62,9	51	5,5	0,232	
	ИТОГО		22,45	28,08	90,97	705,9	0,439	21,34	0,517	3,009	462,47	495,5	169,4	5,282
12 24 72 28	2 день													
	Бутерброд с колбасой п/к	20/20	7,18	6,1	9,96	124,4	0,03			0,5	5,6	65,6	13	0,85
	Салат из свежей капусты салат из св.капусты с зеленым горошком	60	0,9	3,01	5,7	53	0,036	19,98		1,105	21,54	14,98	8,21	0,47
		60	1,3	3,07	6,6	56,3		4,2			20,52		10,26	0,924
	Котлета рыбная	80	10,1	8,0	11,2	153,6	0,077			3,4	5,6	19,26	27,09	0,774
	Картофельное пюре	150	3,3	5,5	23,3	150,8	0,161	25,77	0,057	0,266	40,14	97,83	33,61	1,197
	Чай с сахаром	200/15	0,2		15	57,9	0,001	0,1	0,001		5,25	8,25	4,4	0,865
	Йогурт	1 шт	6,25	4,0	10,6	106,3	0,04	0,75	0,062	1,13	155	115	17,5	0,125
	ИТОГО		27,93	26,61	78,48	637,2	0,348	46,6	0,12	6,401	233,13	320,92	103,81	4,281
	ИТОГО		28,33	26,67	79,38	640,5	0,348	47,22	0,12	6,401	232,11	320,92	105,86	4,735
12 5 103	3 день													
	Яйцо вареное	1шт	5,08	4,6	0,28	62,8	0,028		0,14	0,8	22	74	21,6	1,08
	Икра свекольная или салат Школьный	60	1,1	4,5	7,4	72,9	0,014	5,56	0,005	0,341	19,92	25,44	20,82	0,72
		60	1,45	5,41	5,09	77,7	0,042	5,1	0,028	2,342	17,92	30,08	19,42	0,81
	Плов из говядины или	200	16,4	18,6	40,5	397,9	0,123	2,03	0,09	4,029	22,19	185,9	25,82	2,734

	Груша	150	0,6	0,45	13,3	63	0,03	7,5	0,015	0,54	28,5	24	18	3,45
	Салат из свеклы или салат из свеклы с зеленым горошком	60	0,8	2,5	5,2	45,6	0,01	4,8	0,005	1,117	17,8	20,6	20,6	0,7
444	Птица тушеная в соусе или Бефстроганов из филе птицы	60	1,37	3,01	5,53	52,9	0,02	5,59	0,006	1,33	19,68	28,92	19,8	0,786
		80/75	22,4	26,3	5,63	332,65	0,096	1,8	0,683	2,715	25,68	280,76	36,12	3,571
469	Макаронные отварные	75/75	19,41	25,92	5,54	328,8	0,089	0,816	0,071	4,235	28,9	234,71	28,82	1,7
628	Чай с лимоном	150	5,3	4,4	35,7	206,6	0,089		0,038	1,194	10,44	45,42	8,318	0,623
	или молочно-соковый коктейль	200/7	5,6	4,0	19,6	135	0,32	8,75	0,224		36	26		0,4
	Булочное изделие «Рябинушка»	1 шт												
		20	1,54	0,6	9,96	52,4	0,32			0,5	5	17,2	7	0,32
	ИТОГО		36,24	38,25	89,39	835,3	0,835	22,85	0,965	6,066	123,42	413,98	90,038	9,064
	ИТОГО		33,82	38,38	89,6	838,8	0,838	22,625	0,363	7,739	128,52	376,25	81,938	7,279
	8 день													
	Банан	150	2,25	0,15	13,5	61,5	0,06	15	0,18	0,6	12	51	63	0,9
297	Запеканка из творога со сметаной	150/30	25,53	24,9	29,8	446,6	0,096	0,78	0,226	3,319	257,41	352,02	39,68	3,663
642	Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	190	0,02	0,6	0,03	0,21	121,8	109,2	13	0,42
	Булочное изделие «Тонус»	20	1,54	0,6	9,96	52,4	0,32			0,5	5	17,2	7	0,32
	ИТОГО		34,22	30,65	85,76	750,5	0,496	16,38	0,436	4,629	396,21	529,42	122,68	5,303
	9 день													
62	Салат из свежей капусты с яблоками	60	3,8	3,1	6	54,2	0,029	21,42	0,544	1,298	23,6	16,57	9,32	0,62
461	Тефтели из говядины или Фрикадельки в соусе	80/50	12,3	18	15,5	273,2	0,346	3,81	0,382	3,637	15,508	135,31	20,02	2,425
463	Каша гречневая	55/50	8,6	12,44	11,25	191,47	0,191	1,11	0,382	3,187	10,925	95,09	14,34	1,246
	Сок	150	8,8	6,1	43,1	266,9	0,369	8	0,038	4,731	49,77	207,57	68,078	5,561
	Хлеб ржаной	200	1,0		27,4	112	0,04		2,6		6	36		0,4
		20	1,32	0,2	0,84	36,2	0,03			0,44	6	24,8	9	0,46
	ИТОГО		27,22	27,4	92,84	742,5	1,189	33,23	3,564	13,67	100,88	420,25	106,42	9,466
	ИТОГО		23,52	21,84	88,59	660,77	1,034	30,53	3,564	13,22	96,297	380,03	100,74	8,287
	10 день													
394	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	1,37	3,01	5,53	52,9	0,02	5,58	0,065	1,33	19,68	28,92	19,8	0,786
387	Сельдь соленая порционная	30	3,87	4,32	0,45	56,1	0,413							
472	Жаркое по-домашнему	200	12,9	16,1	24,8	290,7	0,26	28,82	0,084	3,295	22,89	192,37	43,68	2,75
762	или гуляш	75/100	15,6	17,7	5,22	242,1	0,132	3,14	0,086	2,902	13,46	171,92	19,64	2,318
112	Картофельное пюре	150	3,3	5,5	23,3	150,8	0,161	25,77	0,057	0,266	40,14	97,83	33,61	1,197
	Кофейный напиток	200	1,8	1,9	22,4	108,3	0,01	0,3	0,015	0,045	62,9	51	5,5	0,232
	Булочка «Веснушка»	50	4,1	2,0	28,9	150	0,07		0,004	1,573	7,54	37,52	7,12	0,513
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,2	0,84	36,2	0,015			0,44	6	24,8	9	0,46
	ИТОГО		31,36	27,53	82,92	694,2	0,788	34,7	0,168	6,683	119,01	334,61	85,1	4,741
	ИТОГО		37,36	34,63	86,64	796,4	0,821	34,79	0,227	6,556	149,72	411,99	94,67	5,506