

Согласовано

Начальник  
Территориального отдела  
Управления Роспотребнадзора  
По Рязанской области Сасовскому району  
\_\_\_\_\_ Д.Н. Панчихин

Утверждаю

Директор МБОУ «ООШ № 2»  
\_\_\_\_\_ Кузяева З.А.  
«29» августа 2016г

Примерное меню

Рационов школьных завтраков с учетом потребности в пищевых ценностях

Наименование блюда	Вес .гр.	Белки.гр	Жиры.гр	Углеводы .гр	Энергетическая ценность.ккал
<b>1 день</b>					
Сосиска молочная отварная	70	10,1	11,9	1,0	134
Макаронные изд. маслом сливочным.	75/5	4,5	3,2	27,3	147,3
Чай с сахаром	185/15	0,3	0	15	60
Хлеб ржан.	20	2,4	16	12,1	89,1
Булочка «Забава»	50	8,01	2,68	42,75	250,1
итого		25,31	33,78	98,15	680,5
<b>2 день</b>					
Омлет натур из 1,5 яиц	80	11,0	18,4	5,2	173,46
Какао с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69
Бутерброд с сыром	20/20	5,6	9,9	9,3	150,1
итого		19,39	31,49	34,21	442,25
<b>3 день</b>					
Птица тушёная с овощами	100/75	26,3	23,8	22,5	409,2
Компот из сухофруктов	200	0,3	0	15,0	60
Хлеб ржаной	20	2,4	16	12,1	89,1
Шоколад молочный «Аленка»	15	3,4	3,5	5,6	50,0
итого		32,4	43,3	55,2	608,3
<b>4 день</b>					
Рыба запечённая в панировке	75	9,2	4,9	1,3	86,1
Рис отварной с маслом слив.	75/3	2,5	4,1	27,6	157,3
Салат из свежей капусты с растит . маслом	50	0,7	4,03	4,25	53,9
Чай с сахаром	185/15	0,3	0	15	60
Хлеб ржаной	20	2,4	16	12,1	89,1
итого		15,1	29,03	60,25	446,4
<b>5 день</b>					
Курица порционная запеченная	75	18,5	18,22	0,87	240,0
Гречка отварная с маслом	75/5	5,1	3,62	22,1	147,8
Сок	200	0,3	0	15	60
Хлеб ржаной	20	2,4	16	12,1	89,1
итого		26,3	37,84	50,07	536,9

<b>6 день</b>					
Сосиска молочная отвар.	70	10,1	11,9	1,0	134
Гарнир с маслом	75/5	4,5	3,2	27,3	147,3
Чай с сахаром	185/15	0,3	0	15	60
Коржик мол.	75	1,7	0,22	53,8	53,0
Хлеб ржаной	20	2,4	16	12,1	89,1
итого		19	31,32	109,2	483,4
<b>7 день</b>					
Плов из кур	100/75	12,25	13,5	22,1	261
Сок	200	0,3	0	15	60,0
Шоколад молочный «Аленка»	15	3,4	3,5	5,6	50,0
Хлеб ржаной	20	2,4	16	12,1	89,1
итого		18,35	33	54,8	460,1
<b>8 день</b>					
Запеканка из творожной массы со сметаной.	100/20	21,47	7,13	59,89	394,5
Напиток кисломолочный	200	5,0	5,8	7,4	101,4
итого		26,47	12,93	67,29	495,9
<b>9 день</b>					
Рыба припущенная	75	18,7	8,2	26,54	255,89
Картофельное пюре	100	2,05	5,0	12,0	19,73
Салат из св. моркови с растит. маслом	50	0,7	4,03	4,25	53,9
Чай с сахаром	185/15	0,3	0	15	60,0
Хлеб ржаной	20	2,4	16	12,1	89,1
итого		24,15	33,23	69,89	478,62
<b>10 день</b>					
Каша молочная вязкая из смеси круп «Дружба»	150/5	9,94	8,21	35,13	246,1
Бутерброд с сыром	20/20	5,6	9,9	9,3	150,1
Напиток кофейный с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69
итого		18,33	21,3	64,74	514,89