

Согласовано

Начальник территориального отдела
управления Роспотребнадзора по Брянской области в
Жуковском, Дубровском, Рогнединском и Клетнянском районе
А.Ю. Козьменко



Утверждаю: Директор МБОУ Вороновская СОШ
Рогнединского района Брянской области
Пижурин С.В.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ЗАВТРАКОВ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ МБОУ Вороновская СОШ Рогнединского района Брянской области

№ Рецепт. Сб,Р Шк.пит 2007г.	Наименование блюд	Масса Блюда г	Пищевая ценность г			Энерге- тиче- ская цен- ность ккал	Минеральные вещества мг				Витамины мг			
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B1	B2	C	A
Первая неделя. Первый день. Понедельник														
-	Куриные палочки из полуфабрикатов промышленного производства	100	16,2	16	15,6	271	30	28	111	2,2	0,1	0,16	0,8	0,04
309	Макароны отварные	180	6,4	5,8	34,3	215	0,9	7			0	0	0	
376	Чай с сахаром	200/15	0	0	15	60	1	1		0,2				
-	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,4	0,4	17,8	75,6	10,2			1				
	Итого		25	22,2	82,7	622	42,1	36	111	3,4	0,1	0,16	0,8	0,04
Второй день. Вторник														
181	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом и сахаром	200/10/ 15	6,1	11,3	48,4	320	22	8	26	0,4	0,04	0,02		
383	Какао с молоком	200	3,7	3,2	26,7	151	122	18	120	0,6	0	0	0	
-	Хлеб пшеничный	50	4	2,6	27,1	148	21,3			0,4				
	Итого		13,8	17,1	102,2	620	165,3	26	146	1,4	0,04	0,02		

Третий день. Среда

144	Рагу из овощей с кашей рисовой и маслом	200/10	4,4	19,6	30,8	318	183			0,5	0,04	0,04	4,96	
383	Какао с молоком	200	3,7	3,2	26,7	151	122	18	120	0,6	0	0	0	-
-	Хлеб пшеничный	50	4	2,6	27,1	148	213			0,4				
	Итого		12,1	25,4	84,6	620	161,6	18	120	1,5	0,04	0,04	4,96	

Четвёртый день четверг

	Котлета куриная из полуфабриката промышленного производства	100	16,2	16	15,6	271	30	28	111	2,2	0,1	0,16	0,8	0,04
312	Пюре картофельное	180	3,7	6,1	22,2	159	23,5			0,5	0,1	од	2,4	
383	Какао с молоком	200	3,7	3,2	26,7	151	122	18	120	0,6	0	0	0	-
-	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,4	0,4	17,8	75,6	103			1				
	Итого		26	26	823	657	185,7	40	231	43	03	0,26	33	0,04

Пятый день пятница

243	Сосиска отварная	100	11,5	14,6	1	182	16			0,8		03	42,2	
302	Каша рассыпчатая гречневая	180	9,0	7,5	48,8	300	57,6	68,4	252	5,76	035	0,14		
376	Чай с сахаром	200/15	0	0	15	60	1	1		0,2				
-	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,4	0,4	17,8	75,6	103			1				
	Итого		23	22,5	82,6	620	84,8	69,4	252	7,76	0,25	034	423	

Вторая неделя Шестой день понедельник

173	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы с маслом и сахаром	200/10/ 10	8,6	11,4	62,1	365	145	34	116	3,5	0,18	0,15	0,8	0,02
383	Какао с молоком	200	3,7	3,2	26,7	151	122	18	120	0,6	0	0	0	-
-	Хлеб пшеничный	50	4	2,6	27,1	148	213			0,4				
	Итого		163	17,2	116	664	288,3	52	236	4,5	0,18	0,15	0,8	0,02

Седьмой день вторник

278	Тефтели 1-й вариант	100	12,5	16	14,5	252	27,8	19,7	117,1		0,05	0,1	7,6	
302	Каша рисовая рассыпчатая	180	43	5,7	473	257	10,8	14,4	46,8	0,7	0,03	0,02		
376	Чай с сахаром	200/15	0	0	15	60	1	1		03				
-	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,4	0,4	17,8	75,6	10,2			1				
	Итого		19,2	22,1	94,5	645	49,8	35,1	163,9	1,9	0,08	0,12	7,6	

Восьмой день среда

52	Салат из отварной свеклы	100	1,6	5	11	95,4	42,7	47,5	47,5	1,6	0,02	0,04	8,4	
243	Сосиска отварная с маслом	100/10	11,5	22,8	1	256	16			0,8		0,2	423	
312	Пюре картофельное	180	3,7	6,1	223	159	23,5			0,5	0,1	0,1	2,4	
376	Чай с сахаром	200/15	0	0	15	60	1	1		0,2				
-	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,4	0,4	17,8	75,6	10,2			1				
	Итого		19,2	343	67	646	93,4	48,5	47,5	4,1	0,12	034	53	

Девятый день четверг

	Куриные палочки из полуфабрикатов промышленного производства	100	16,2	16	15,6	271	30	28	111	23 *»	0,1	0,16	0,8	0,04
309	Макаронь отварные	180	6,4	5,8	343	215	0,9	7			0	0	0	-
376	Чай с сахаром	200/15	0	0	15	60	1	1		0,2				
-	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,4	0,4	17,8	75,6	10,2			1				
	Итого		25	22,2	82,7	622	42,1	36	111	3,4	0,1	0,16	0,8	0,04

Десятый день пятница

144	Рагу из овощей с кашей рисовой и маслом	200/10	4,4	19,6	30,8	318	183			0,5	0,04	0,04	4,96	
383	Какао с молоком	200	3,7	33	26,7	151	122	18	120	0,6	0	0	0	-
-	Хлеб пшеничный	50	4	2,6	27,1	148	21,3			0,4				
	Итого		12,1	25,4	84,6	620	161,6	18	120	1,5	0,04	0,04	4,96	