УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ СОШ № 12
им.И.С.Демьяненко
станицы Новобейсугской
МО Выселковский район

_____И.В.Ищенко
«_1_» _марта_____ 2021___ года

Примерное 10-дневное меню питания для обучающихся 1-4 классов образовательной организации (ЗИМА-ВЕСНА)

(ЗАВТРАК)

	Пищевая ценность ЗАВТРАК 1-4 кл. (Зима-весна)					
			Пищевые вещества			**Энергетическая ценность**
День 1		Выход блюд	**Б**	**Ж**	**У**	
	Горошек зелёный консервированный (пром. пр-ва)	60	0,3	1,5	4,5	32,7
Л340	Омлет натуральный	120	13	14,3	4	196,70
Л686	Чай с лимоном	200/15/7	0,07	0,02	15	60,46
	Бутерброд с маслом сливочным и с сыром твердых сортов	35/7/10	7	10	13	170,00
	Хлеб ржаной	25	1,4	0,28	12,35	57,52
Т338	Фрукты свежие (яблоки)	150	0,6		16,8	69,60
	Итого	650,00	22,37	26,1	65,65	586,98
День 2						
Л45	Салат из квашеной капусты	80	0,85	3	6,5	56,40
Л492	Плов из птицы	150/65	16	12	34	308,00
	Сок натуральный фруктовый	200	1,5	0	22,8	97,20
	Хлеб пшеничный	25	1,688	0,21	12,54	58,81
	Хлеб ржаной	25	1,4	0,28	12,35	57,48
	Итого	545	21,44	15,5	88,19	577,89
День 3						
Л451	Шницель мясной рубленый	80	11,7	8,6	9	160,20
Л224	Рагу из овощей	220	4,4	11,5	21	205,10
	Хлеб пшеничный	25	1,688	0,21	12,54	58,81
	Хлеб ржаной	25	1,4	0,28	12,35	57,52
Т349	Компот из сухофруктов	200	0,1	0	26,4	106,00
	Итого	550	19,29	20,6	81,29	587,63
День 4						

Л78	Икра свекольная	80	0,9	4	7	67,60
Т234	Котлеты рыбные с соусом	80/30	12	9,54	9	169,86
Л520	Картофельное пюре	150	3,3	4,85	22	144,85
	Кисломолочный продукт (Йогурт2,5 % жирности)	180	5,2	4,5	7,2	90,10
	Хлеб ржаной	25	1,4	0,28	12,35	57,52
	Хлеб пшеничный	25	1,688	0,21	12,54	58,81
	Итого	570,00	24,49	23,4	70,09	588,74
День 5						
Л161	Суп молочный с крупой рисовой или пшенной с маслом слив.	250/10	8,7	12,5	35	287,30
Л693	Какао с молоком	200	4,1	3,54	17,58	118,61
Л3	Бутерброд с сыром	35/15	6,8	5	12,54	122,36
	Хлеб пшеничный	25	1,688	0,21	12,54	58,81
	Итого	535	21,29	21,3	77,66	587,08
День 6						
Т338	Фрукты свежие (яблоки)	150	0,6		16,8	69,60
Л725	Вареники с картофелем со сметаной	200/10	8	14,3	45	340,70
	Хлеб пшеничный	25	1,688	0,21	12,54	58,81
	Кисель из сухофруктов	200	0,3	0	29	117,20
	Итого	635	10,59	14,51	103,34	586,31
День 7						
Л 45	Салат из квашеной капусты	80	0,85	3	6,5	56,40
Л468	Печень по-строгановски	50/50	11	10	6,5	160,00
Л332	Макаронные изделия отварные	150/5	5	4	35	196,00
Л685	Чай с сахаром	200	0	0	15	60,00
	Хлеб пшеничный	25	1,688	0,21	12,54	58,81
	Хлеб ржаной	25	1,4	0,28	12,35	57,52
	Итого	585	19,94	17,5	87,89	588,73

День 8						
	Овощи натуральные соленые	60	0,4	0,05	1,2	6,85
Л437	Гуляш	60/50	13	13	6,5	195,00
Л302	Каша гречневая вязкая	150	4,7	4,6	30	180,20
	Кисломолочный продукт (Йогурт 2,5 % жирности)	180	5,2	4,5	7	89,30
	Хлеб пшеничный	25	1,688	0,21	12,54	58,81
	Хлеб ржаной	25	1,4	0,28	12,35	57,52
	Итого	580	26,39	22,6	69,59	587,68
День 9						
Л374	Рыба, тушённая в томате с овощами	70/60	16	11	8	195,00
Л520	Картофельное пюре	150	3,3	4,85	22	144,85
Т379	Кофейный напиток с молоком	200	3,5	4	20,5	132,00
	Хлеб пшеничный	25	1,688	0,21	12,54	58,81
	Хлеб ржаной	25	1,4	0,28	12,35	57,52
	Итого	550	25,89	20,3	75,39	588,18
День 10						
Т338	Фрукты свежие (яблоки)	150	0,6		16,8	69,60
Л366	Запеканка из творога	130	15	7	22,5	213,00
	Сгущенное молоко	30	2,2	2,5	16	95,30
	Сок натуральный фруктовый	200	1,5	0	22,8	97,20
	Кондитерское изделие (печенье)	25	1,8	4,6	16,3	113,80
	Итого	535,00	21,10	14,10	94,40	588,90
	Норма по СанПин		**Пищевые вещества**			**Энергетическая ценность**
			Б	**Ж**	**У**	
	Итого за день по СанПиН		77	79	335	2350
	завтрак 25 %		**19,25**	**19,8**	**83,75**	**587,5**
	Фактически завтрак (СРЕДНЕЕ)		**21,28**	**19,6**	**81,35**	**586,81**