

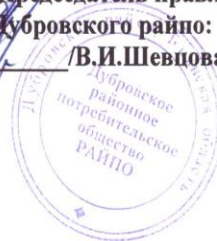


Согласовано:
Директор МБОУ Дубровской № 2
СОШ :

_____/В.И.Сахаров/



Утверждаю:
Председатель правления
Дубровского райпо:

_____/В.И.Шевцова/



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

**завтраков , для учащихся 1-4 классов
МБОУ Дубровской № 2 СОШ**

Возрастная категория: 7-11лет

№ Рецепт. Сб.Р. образ Учре жд. 2017г	Наименование блюда	Мас са блю да г.	Пищевая ценность г.			Энерге тиче ская цен ность ккал
			белки г.	жиры г.	углевод ы г.	
1	2	3	4	5	6	7
	Первая неделя: <i>Первый день:</i>					
	Завтрак:					
173	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев с маслом сливочным	200/10	8,31	9,12	37,63	281
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6
ТТК № 32	Хлеб пшеничный	30	2,34	0,9	16,35	84,3
338	Сыр российский	15	3,48	4,43		54
	Итого за завтрак:		18,21	17,99	71,56	537,9
	<i>Второй день:</i>					
	Завтрак:					
219	Сырники из творога со сгущенным молоком	150/20	32,5	26,91	51,42	579
376	Чай с сахаром	200	0,07		15	60
	Итого за завтрак:		32,57	26,91	66,42	639
	<i>Третий день:</i>					
	Завтрак:					
67	Винегрет овощной	60	0,84	6,02	4,37	75,06
295	Котлета рубленая из курицы	90	13,77	15,21	13,92	236,7
312	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	17,12	137,38
360	Кисель из повидла	200	0,1		14,07	113,8
ТТК № 32	Хлеб пшеничный	30	2,34	0,9	16,35	84,3
	Итого за завтрак:		20,11	26,93	65,83	647,24

	Четвертый день:					
	Завтрак:					
174	Каша вязкая молочная рисовая	200/ 10	6,0	7,85	42,95	283
379	Кофейный напиток на молоке	200	3,2	2,68	15,95	100,6
14	Масло сливочное/	10	0,08	7,25	0,13	66
ТТк №32	Хлеб пшеничный	30	2,34	0,9	16,35	84,3
15	Сыр	15	3,48	4,43		54
	Итого за завтрак:		15,1	23,1	75,4	587,9
	Пятый день :					
	Завтрак :					
278	Тефтели мясные	90	11,54	13,3	33,57	213
171	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,29	8,95	18,61	243,7
376	Чай с сахаром	200	0,07		15,	60
ТТК №32	Хлеб пшеничный	30	2,34	0,9	16,35	84,3
338	Фрукты (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47
	Итого за завтрак :		22,64	23,55	93,33	648
	Шестой день:					
	Завтрак:					
120	Суп молочный с вермишелью	250	5,47	4,75	22,96	150
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6
401	Оладьи со сгущенным молоком	150/ 20	12,96	12,48	72,58	354
ТТК3 №32	Хлеб пшеничный	20	1,56	0,6	10,9	56,2
	Итого за завтрак:		24,1	21,4	124	678,8
	Седьмой день:					
	Завтрак:					
45	Салат из свежей капусты	100	2,2	10,13	14,2	112,9
227	Рыба «Минтай» припущенная	90	13,16	7,4	0,83	131,4
128	Картофельное пюре	180	3,67	4,9	20,5	164,86
345	Компот из смородины	200	0,16	0,05	8,7	36,8
ТТК	Хлеб пшеничный	30	2,34	0,9	16,35	84,3

№ 32						
	Итого за завтрак:		21,53	23,38	60,6	530,26
	Восьмой день:					
	Завтрак:					
268	Биточки мясные	90	7,28	10,83	9,27	217,68
202	Макаронные изделия отварные	150	6,4	6,9	12,08	110,75
376	Чай с сахаром	200	0,07		15	60
ГТК №32	Хлеб пшеничный	30	2,34	0,9	16,35	84,3
338	Фрукты (бананы)	100	1,5	0,5	21	46
	Итого за завтрак:		17,6	19	73,7	518,7
	Девятый день:					
	Завтрак:					
223	Запеканка из творога со сгущ. молоком	150/ 20	20,69	23,22	58,8	567
376	Чай с сахаром	200	0,07		15	60
	Итого за завтрак:		20,76	23,22	73,8	627
	Десятый день:					
	Завтрак:					
40	Салат картофельный с морковью и зел. горошком	60	1,64	4,2	5,73	67,6
268	Котлета мясная	90	7,28	10,83	9,27	217,68
304	Рис отварной	150	4,66	5,38	26,67	161,17
360	Кисель из повидла	200	0,1		14,07	113,8
ГТк №32	Хлеб пшеничный	30	2,34	0,9	16,35	84,3
	Итого за завтрак:		16,02	21,31	72,09	644,55