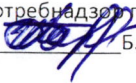


✓
"Согласовано"

Начальник ТО Управления

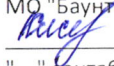
Роспотребнадзор по РБ в Хоринском районе

 Б.Б. Жамбалов

"Утверждаю"

Директор МБОУ "Маловская СОШ"

МО "Баунтовский эвенкийский район"

 Лоншакова Е.Ю.

" " сентября 2020 г.

Примерное меню горячих школьных завтраков учащихся 1-4 классов

Наименование блюда	Выход, гр	белки	жиры	углеводы	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	pp	C	Энерг.цен
День 1 (понедельник)																
каша рисовая	200	7,7	4,88	36,816	237,38	44,47	155,46	103,31	29,4	132,5	0,431	43	0,255	0,055	0,144	198,4
Какао	200	2	2,2	17,1	27,2	174	67,8	17,1	54,9	0,4	15	0	0,1	0,9	0,7	96
Хлеб с сыром	50/15	9	4,8	24,7	277,6	62,2	140,4	11,5	109,7	0,6	39	0,1	0,1	0,5	0,1	171,8
Шоколад	15	1,2	5	8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	42
Печенье	20	6,8	9,8	74,4	417	331	29	21	2,2	10	3,6	0	0	2	0	46,5
итого		26.7	21.88	161.016	766.27	722.66	340.51	152,91	299.3	11.431	100.6	0.155	0.344	4.03	0.8	554.7

День 2 (вторник)	Выход, гр	белки	жиры	углеводы	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	Энерг. цен
Сосиска отварная	50	6,4	16,2	1,3	501,1	137,9	22,9	12,4	100,1	1,1	20	0,1	0,1	1,4	0	273,1
Лалша с маслом	150	7.5	1.05	38.25	1.44	69.97	9.67	27.18	0	1.603	0	0.111	0.039	2.68	0	192.9
Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56	2	24	12	6	8	0,8	0	0	0	0	6.7
Конфета	95	9,24	2,85	15,51	154,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Хлеб	50	4,6	0,2	12,4	78	24,5	4,2	3,2	17,4	0,2	0	0	0	0,3	0	58,6
итого		27.94	20.3	81.46	791.04	234.37	82.77	54.78	123.4	10.903	20.8	0.211	0.139	4.38	0	512

День 3 (среда)	Выход,гр	белки	жиры	углеводы	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	Эн.цен
Каша геркулесовая	200	4,57	6,25	13,81	0	0	114,2	19,9	50,67	0,65	0	0,1	0,15	0,16	1,14	199,64
Яйцо отварное	40	7	6	0	54	56	22	5	77	10	100	0,03	0,018	0,1	0	63
Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56	2	24	12	6	8	0,8	0	0	0	0	6,7
Хлеб с маслом,сыр	50/10/15	16,09	8,261	14,84	400,4	53,15	252,2	16,7	166,4	0,525	111,5	0,0405	0,114	0,32	0,175	239,05
Сок фруктовый	200	0,4	0,1	22,8	93,8	2,1	17	9,4	2,5	3,2	6,4	0	0	0	0,1	102,8
итого		28,26	20,611	65,45	604,2	113,25	429,4	63	302,57	22,375	218,7	0,1705	0,282	0,58	1,415	611.19

День 4 (четверг)	Выход, гр	белки	жиры	углеводы	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	Энерг. цен
Рыба запеченная	100	21.8	6.5	0,25	523	161	30,59	20,05	0	0,537	6,45	0,06	0,05	2,94	0,29	252
Рис отварной	150	3,6	1,2	29,9	15,31	150,18	23,97	56,56	0	1,005	0	0,115	0,03	2,29	0	192.5
Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56	2	24	12	6	8	0,8	0	0	0	0	6.7
Яблоко	180	0,46	0,46	11,27	29,9	319,7	18,4	10,35	12,65	2,53	0	0,23	0,0345	0,023	0,345	79.3
Хлеб	50	4,6	0,2	12,4	78	24,5	4,2	3,2	17,4	0,2	0	0	0	0,3	0	58,6
итого		30.66	8.36	67.82	703.11	657.38	101.16	102.16	30.05	12.272	7.25	0.405	0.1145	5.553	0.635	589.1

День 5 (Пятница)	Выход, гр	белки	жиры	углеводы	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	Энерг. цен
Гуляш в соусе	50	5.75	7.4	1.3	21	127	4.9	8.6	64.3	0.95	0	0.05	0.05	1.55	1.2	134.25
Лапша с маслом	150	7.5	1.05	38.25	1.44	69.97	9.67	27.18	0	1.603	0	0.111	0.039	2.68	0	192.9
Компот из с/фр	200	0.6	0.1	28.6	2.6	202.3	23.5	15.2	19.9	0.8	0	0	0	0.3	0.9	98
Хлеб	30	4,6	0,2	12,4	78	24,5	4,2	3,2	17,4	0,2	0	0	0	0,3	0	58,6
Помидоры свежие	15	0,2	1,1	3,8	3	290	14	20	26	0,9	0	0,06	0,04	0,5	0	24
итого		18.65	9.85	84.35	106.04	713.77	56.27	74.18	127.6	4.453	0	0.221	0.129	5.33	2.1	507.75

День 6 (понедельник)	Выход,гр	белки	жиры	углеводы	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	Энерг.цен
Каша пшенная	200	2,6	0,6	14,4	5	98,94	21,84	22,4	0	0,646	711	0,096	0,024	0,512	2,26	218
яйцо отварное	40	7	6	0	54	56	22	5	77	10	100	0,03	0,018	0,1	0	63
чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86	26	96	66	12	50	0,8	0	0,02	0,08	0	96
Хлеб	50	4,6	0,2	12,4	78	24,5	4,2	3,2	17,4	0,2	0	0	0	0,3	0	58,6
Пряник	40	4.8	2,8	74,4	0.2	2.8	1.1	2.3	0	4.4	0	0	0	0	0	135.6
Сок фруктовый	200	0,4	0,1	22,8	93,8	2,1	17	9,4	2,5	3,2	6,4	0	0	0	0,1	102,8
итого		20.8	11.3	140,4	317	210.34	162.14	108.3	108.9	68.446	818.2	0,126	0,062	2,992	2,36	674

День 7 (вторник)	Выход, гр	белки	жиры	углеводы	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	Энерг.цен
Колбаса отварная	50	3,89	1,62	9,95	54,94	316,8	12,48	18,14	45,98	0,654	11,8	0,0818	0,0498	0,818	12,2	89
Гречка с маслом	150	5,7	4,5	25,5	164,25	2,98	171,19	15,06	90,61	0	3,006	19,35	0,138	0,076	3,29	191,4
Напиток шиповника	200	0.4	0.1	14	2.1	17	9.4	2.5	3.2	0.4	0	0	0	0.1	102.8	235.8
Хлеб	50	4,6	0,2	12,4	78	24,5	4,2	3,2	17,4	0,2	0	0	0	0,3	0	58,6
Огурец свежий	197	1,29	7,12	8,16	0	0	31,96	18,56	35,56	1,43	0	0,02	0,03	0,2	5,67	14
итого		15,88	13.54	70.01	299.29	361.28	229.23	57.46	192.75	2.684	14.806	19,4518	0,2178	1.494	123.96	588.8

День 8 (среда)	Выход, гр	белки	жиры	углеводы	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	pp	C	Энерг.цен
Макаронник	150	4,1	5,6	16	26,8	77	44,2	8,4	0	0,6	60	0,05	0,09	0,98	0,3	420
Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86	26	96	66	12	50	0,8	0	0,02	0,08	0	96
Хлеб	50	4,6	0,2	12,4	78	24,5	4,2	3,2	17,4	0,2	0	0	0	0,3	0	58,6
Груша	150	0,345	0,46	11,845	16,1	178,25	21,85	13,8	18,4	2,645	0	0,023	0,0345	0,115	5,75	63
Конфета	20	6,8	9,8	74,4	417	331	29	21	2,2	10	3,6	0	0	2	0	56
итого		17,245	17,66	131,045	623,9	636,75	195,25	112,4	50	63,445	64,4	0,073	0,1445	3,475	6,05	693.6

День 9 (четверг)	Выход,гр	белки	жиры	углеводы	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	Энерг.цен
Плов с мясом	200	14.08	14.56	29.12	48.8	308	14.16	40.56	191.36	2.32	0	0.08	0.16	3.76	2.72	303.92
Кисель	200	0	0	29.2	0.1	0.3	0.3	0	0	0	0	0	0	0	0	116.8
Апельсин	160	0	0.6	33	12	304	10	24	30	0.4	0	0.04	0.08	1.2	12	75
Хлеб	50	4.6	0.2	12.4	78	24.5	4.2	3.2	17.4	0.2	0	0	0	0.3	0	58.6
итого		18.68	15.36	74.52	138.9	636.8	28.66	67.76	238.76	2.92	0	0.12	0.24	5.26	14.72	554.32

День 10 (пятница)	Выход,гр	белки	жиры	углеводы	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	Энерг.цен
Суп молочный	200	4,4	5,8	32,8	756	56	24	10	36	0,4	0	0,06	0,02	0,4	0	235
Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56	2	24	12	6	8	0,8	0	0	0	0	6.7
Апельсин	160	0	0.6	33	12	304	10	24	30	0.4	0	0.04	0.08	1.2	12	75
Хлеб с маслом,сыр	50/10/15	16,09	8,261	14,84	400,4	53,15	252,2	16,7	166,4	0,525	111,5	0,0405	0,114	0,32	0,175	239,05
итого		20,69	14,661	94,64	1224,4	415,15	310,2	62,7	238,4	9,325	112,3	0,1405	0,214	12,72	12,175	555.75