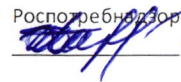


✓ "Согласовано"

Начальник ТО Управления

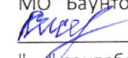
Роспотребнадзор по РБ в Хоринском районе

 Б.Б. Жамбалов

"Утверждаю"

Директор МБОУ "Маловская СОШ"

МО "Баунтовский эвенкийский район"

 Лоншакова Е.Ю.

" 6 сентября 2020 г.

Примерное меню горячих школьных завтраков учащихся 5-11 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
Печенье	20	6,8	9,8	74,4	417	331	29	21	2,2	10	3,6	0	0	2	0	46,5
итого		25,5	21.68	153,016	959,18	611,67	392,66	152,91	196,2	143,5	58,031	43,1	0,455	3,455	0,944	512,7

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
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
Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56	2	24	12	6	8	0,8	0	0	0	0	6.7
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		18,7	17,45	54,95	636,54	234.37	60,77	54,78	123,5	10,903	20.8	0.211	0.139	4.38	0	531,3

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
итого		27,86	20,511	42,65	510,4	111,15	412,4	53,6	300,07	19,175	212,3	0,1705	0,282	0,58	1,315	508,39

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
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		30,2	7,9	56,55	672,31	337,68	82,76	91,81	23,4	9,742	7.25	0,175	0,08	5,53	0,29	509,8

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
Лаваш 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
итого		18,45	8,75	80,55	103,04	423,77	42,27	44,18	101,6	3,553	0	0,161	0,089	4,83	2.1	483,75

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
итого		15,6	11,2	117,6	223	205,44	144,04	96,6	106,4	65,246	811,8	0,126	0,062	0,992	2,26	571,2

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
итого		14,59	6,222	61,85	299,29	361,28	197,27	38,9	157,19	1,254	14.806	19,4318	0,1878	1,294	118,29	574,8

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
Конфета	20	6,8	9,8	74,4	417	331	29	21	2,2	10	3,6	0	0	2	0	56
итого		16,9	17,2	119,2	607,8	458,5	173,4	98,6	31,6	60,8	61,4	0,05	0,11	3,36	0,3	630,6

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
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	14,76	70,72	126,9	332,8	18,66	43,76	208,76	2,52	0	0,08	0,16	4,06	2,72	479,32

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
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	14,061	61,64	1212,4	111,15	300,2	40,7	208,4	8,925	112,3	0,1005	0,134	0,72	0,175	480,75