

СОГЛАСОВАНО
Начальник
территориального отдела
Управления Роспотребнадзора
по Рязанской области Сасовскому району
И.П. Ермакова

« 11 » января 2016г.

УТВЕРЖДАЮ
Начальник
Управления образования

города Сасово

С.В. Горохова

2016г.

* ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

рационов школьных завтраков с учетом потребности в пищевых веществах

январь 2016г.

Наименование блюда	Вес, гр.	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность, ккал
1 день					
Сосиска молочная отварная	70	10,1	11,9	1,0	134
Гарнир(макаронные изд.)с маслом	75/5	4,5	3,2	27,3	147,3
чай с сахар.	200	0,3	0	15	60,0
Хлеб ржаной.	20	2,4	16	12,1	89,1
ИТОГО:					
2 день					
Омлет натуральный из 1,5 яиц	90	11,0	18,4	5,2	173,46
Какао с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69
Хлеб пшеничн.	70	8,01	2,68	42,75	250,1
Шоколад Аленка	15				
ИТОГО:					
3 день					
Котлета из куриного мяса	75	18,52	20,72	4,2	202,8
Картофельное пюре	100	2,05	5,0	19,7	139
Компот из сухофруктов	200	0,3	0	15,0	60
Хлеб ржаной	20	2,4	16	12,1	89,1
ИТОГО:					
4 день					
Котлета рыбная(тефтели с соусом)	75	9,2	4,9	1,3	86,1
Рис отварной с маслом.	75/5	2,5	4,1	27,6	157,3
Хлеб ржан.	20	2,4	16	12,1	89,1
Сок	200	0,3	0	15	60,0
ИТОГО:					
5 день					
Курица порционная запеченная	75	18,5	18,22	0,87	240,0
Гарнир	75/5	5,1	3,62	22,1	147,8
Чай с сахаром	200	0,4	0	12,2	50,0
Хлеб ржаной	20	2,4	16	12,1	89,1
ИТОГО:					
		27,9	65,74	69,27	618,1

Наименование блюда	Вес, гр.	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность, ккал
6 день					
Сосиска молочная отварная	70	10,1	11,9	1,0	131
Гарнир с маслом	75/5	4,5	3,2	27,3	147,3
Чай с сахаром	200	0,3	0	15	60,0
Изделие кондитерское (фасован.)	50	1,7	0,22	10,5	53,0
ИТОГО:		16,6	15,32	53,8	448,1
7 день					
Котлета куриная	75	18,52	20,72	4,2	202,8
Гарнир макароны отварные	75/5	4,5	3,2	27,3	147,3
Сок(фасов)	200	0,3	0	15	60,0
Хлеб ржаной	20	2,4	16	12,1	89,1
ИТОГО		29,12	43,42	65,2	549,2
8 день					
Пудинг творожный со сметаной	110/20	21,47	7,13	59,89	394,5
Чай	200	5,0	5,8	7,4	101,4
ИТОГО:		29,97	12,93	89,29	586,85
9 день					
Котлета рыбная	75	18,7	8,2	26,54	255,87
Картофельное пюре	130	2,05	5,0	12,0	19,73
Чай с сахаром	200	0,3	0	15	60,0
Хлеб ржаной	20	2,4	16	12,1	89,1
ИТОГО:		32,6	35,91	112,64	728,62
10 день					
Каша молочная	75	9,94	8,21	35,13	246,1
Бутерброд с сыром	20/30	5,6	9,9	9,3	150,1
Напиток кофейный с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69
ИТОГО:		18,33	21,3	64,74	514,89