

Согласовано

Начальник

ТО Роспотребнадзора в Клинском,
Солнечногорском районах

Бурлаков И.Л.

Утверждаю

Директор

МУП ОП "Солнечногорск"

Школьник О.Д.

Примерное меню школьного питания (завтраки и обеды)

(Бюджет)

Возрастная группа: с 7 до 11 лет

№ реп	Приём пищи, наименование блюда	Масса 1 порции/г	Пищевые вещества			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Mg	P	Fe
Неделя первая														
Понедельник. Завтрак														
302	Каша "Дружба" молочная вязкая с маслом сливочным	200/5	5,8	9,2	31,8	240,0	0,2	0,0	0,0	3,4	46,2	50,4	208,0	3,6
6	Бутерброд с колбасой в/к	20/20	5,6	8,2	8,2	133,7	0,1	0,0	0,0	0,5	9,7	11,0	56,2	0,4
693	Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	190,0	0,3	14,6	0,4	0,0	25,0	0,1	0,0	0,0
1	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,75	12,6	65,75	0,0	0,0	0,0	0,4	4,8	3,3	16,3	0,3
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,0	10,0	0,0	0,2	16,0	9,0	11,0	2,2
	Итого завтрак:		18,6	23,6	94,9	676,5	0,6	24,6	0,4	4,5	101,7	73,8	291,5	6,5
Обед														
110	Борщ из свежей капусты с картофелем	200	4,3	5,2	10,0	85,6	0,0	20,4	0,0	0,0	65,0	25,0	184,0	0,8
436	Жаркое тушеное с мясом и овощами	40/150	16,9	12,0	27,8	263,8	0,2	8,7	0,0	0,5	30,4	41,8	183,6	2,6
1	Хлеб ржано - пшеничный	20	1,3	0,2	8,0	40,0	0,0	0,0	0,0	0,3	5,8	9,4	30,0	0,8
1	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,1	52,6	0,0	0,0	0,0	0,3	3,8	2,6	13,0	0,2
648	Кисель плодово - ягодный	200	0,0	0,0	30,6	118,0	0,0	2,2	0,0	0,0	16,0	6,0	8,0	0,8
	Итого обед:		24,0	18,0	86,5	560,0	0,2	31,3	0,0	1,1	121,0	84,8	418,6	5,2
Вторник. Завтрак														
498	Котлета рубленая из курицы	75	9,3	6,8	9,1	203,3	0,0	0,4	20,0	0,9	29,0	15,0	54,0	0,9
511	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150	9,4	8,4	46,1	302,3	0,0	0,0	0,0	0,9	13,0	53,0	81,3	1,6
489	Соус томатный	50	1,3	2,4	4,2	44,0	0,0	0,1	0,0	0,1	3,4	2,2	16,2	0,1
1	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,1	52,6	0,0	0,0	0,0	0,3	3,8	2,6	13,0	0,2
685	Чай с сахаром, лимон	200/10	0,2	0,0	15,2	60,0	0,0	2,2	0,0	0,0	12,0	6,0	8,0	0,8
	Кисломолочный продукт (йогурт)	110	3,8	3,0	16,0	108,0	0,03	1,6	0,0	0,0	109,0	13,0	85,0	0,1
	Итого завтрак:		25,5	21,2	100,7	770,2	0,1	4,3	20,0	2,2	170,2	91,8	257,5	3,7
Обед														
139	Суп гороховый	200	4,9	8,4	17,8	133,6	0,0	0,0	8,0	0,2	17,6	12,0	60,0	0,4
437	Гуляш из говядины	50/30	11,1	5,2	3,2	105,6	0,1	3,0	0,0	0,2	3,6	17,6	71,2	1,0
516	Макаронные изделия (спирали) отварные с маслом сливочным	130	3,9	6,6	26,9	211,9	0,2	0,0	73,3	1,7	44,8	21,3	143,4	2,0
1	Хлеб ржано - пшеничный	20	1,3	0,2	8,0	40,0	0,0	0,0	0,0	0,3	5,8	9,4	30,0	0,8
1	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,9	15,1	79,0	0,0	0,0	0,0	0,3	3,8	2,6	13,0	0,2
639	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,0	31,4	124,0	0,0	0,6	0,0	0,0	35,6	22,3	29,9	0,8
	Итого обед:		24,0	21,3	102,4	694,1	0,3	3,6	81,3	2,7	111,2	85,2	347,5	5,1