Примерное меню горячих школьных завтраков детей 7-11лет по МКОУ « Хурхинская СОШ»

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 день | масса | белки | жиры | Углеводы | энергетическая ценность | Вит  B 1 | Вит.А. | Вит.С. | Ca | Вит.Р. | Вит Mg | Вит  Fe |
| 1. Суп из свежей капусты с карт.свеклой, с говядиной. 2. Компот из сухофруктов 3. Компот. 4. Банан | 250  200  0,40  0,250 | 6,05  0,50  3,84 | 5,46  0,18  0,47 | 18,57  20,01  23,65 | 113,25  89,5  114,47 | 0,072  0,018  0,067 |  | 18,54  0,45  10 | 45,3  287  8 | 82,58  25,46  28 | 51,89  87,76  42 | 1,53  0,805  0,002 |
| 2 день |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Каша гречневая с маслом 2. Биточки из говядины 3. Сок натуральный (нектар)   Пром. Производства.   1. Хлеб | 150  50  200  30 | 4,53  7,59  1,0  3,84 | 9,82  5,78  0,03  0,47 | 22,25  7,85  24  23,65 | 188,6  114,38  94  85,63 | 0,37  0,1  0,05 | 0,06  23 | 12  0,12 | 150,6  35  7,47 | 218,85  83,19  43,47 | 52,7  25,7  8,28 | 2,6  1,2  0,63 |
| 3 день |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Рис отварной с маслом 2. Сосиска отварная   3. Хлеб  4.Булочка   1. Компот из кураги | 150  60  30  50  200 | 3,6  7,2  3,84  4  1,04 | 5,85  15  0,47  2,6 | 28,35  13,8  23,65  27,1  26,69 | 180  100,6  85,63  149  107,44 | 0,045  0,03 | 0,045 | 0,113  0,41 | 1,755  16,8  7,47  0,97  41,14 | 89  110,8  43,47  29,2 | 27,98  13,67  8,28  22,96 | 0,765  1,26  0,63  11,8  0,61 |
| 4 день |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Рожки отварные с маслом 2. Курица отварная 3. Салат со свеклой с изюмом и курагой 4. Хлеб ржаной 5. Кисель | 150  80  50  40  200 | 5,52  16,88  0,44  2,64  0,2 | 4,52  10,88  3,6  0,48  0,0 | 26,45  8,53  13,36  32,6 | 168,45  165  67,36  69,6  132,6 | 0,08  0,03  0,025 | 28  16  0,285 | 13,025 | 6,48  31,2  17,85  18 | 9,56  114,4  20,3  4,29 | 23,16  16  11,71 | 1,78  1,44  0,745  0,6 |
| 5 день |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Суп-хинкал 2. Чай с лимоном 3. Яблоко зеленое 4. Хлеб ржаной | 250/25/50  200/15/7  200  20 | 4,67  14,23  0,2  0,8  1,32 | 5,86  1,91  0  0,8  0,24 | 5,9  0,28  17,2  19,6  6,68 | 99,09  75  91  34  34,8 | 0,05  0,04  0,06 | 0,01 | 0,86  0,28  2,16  20 | 8,96  6,56  15,74  20 | 78,64  116,5  7,3  150,8 | 11,72  15,13  5,96 | 2,37  1,08  0,64  8,8 |
| 6 день |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Плов с куриным мясом 2. Салат помидоры с луком 3. Хлеб 4. Булочка 5. Компот из плодов фруктов | 200/55  100  40  50  200 | 30,9  1,3  3,84  4,4  0,2 | 36,57  6,19  0,47  2,5  0,2 | 51,62  4,72  23,65  25,85  22,3 | 45,879,6  114,17  143,5  110 | 0,07  0,06  0,067  0,085  0,26 | 58  0,01  0,1 | 1,08  20,48  1,6  20,3 | 54,7  17,58  9,69  6,23  14,72 | 2,4232,88  34,77  27,905  4,4 | 57,68  17,88  6,63  5,68  5,4 | 2,66  0,84  0,51  0,41  0,9 |
| 7 день |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Суп картофельныйс горохом 2. Рыба запеченная 3. Хлеб 4. Салат из свежей капусты 5. Чай с сахаром | 250  75  30  100  200 | 5,49  13,87  3,84  1,41  0,2 | 5,28  7,85  0,47  5,08 | 16,33  6,53  23,65  9,02  14 | 134,75  150  114,17  87,4  28 | 0,23  0,1  0,067  0,03 | 0,01 | 5,81  3,35  10  32,45 | 38,08  52,11  12  37,37  6 | 87,18  238,46  28  27,61 | 35,3  59,77  8  15,16 | 1,03  0,96  0,5  0,5  0,4 |
| 8 день |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Пшеничная каша с маслом 2. Гуляш из говядины 3. Салат из кукурузы 4. Кофейный напиток 5. Пряники 6. Хлеб | 150  50/38  60  200  50 | 4,79  11,9  1,73  1,4  2,2 | 4,26  9,76  3,71  2,0  1,45 | 30,9  2,87  4,82  28,4  38,55 | 187,04  108,5  59,58  116  166,5 | 0,12  0,17  0,06  0,01 | 0,08 | 0,02  1,28  5,58 | 39,14  24,36  11,2  54 | 168  194,63  3,48  45 | 0,02  26,08  11,7  7 | 1,1  2,32  0,4 |
| 9 день |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Суп лапша картофельный с курицей 2. Сок (нектар) фруктовый пром. Производств 3. Хлеб 4. Зефир | 250/50  200  40  40 | 7,27  1,0  3,84  0,4 | 8,8  0,03  0,47 | 18,25  24  23,65  29,8 | 120,20  94  114,17  154 | 0,067 | 10 | 10 | 19,5  8 | 71,5  28 | 20  42 | 1,6  0,002 |
| 10 день |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Каша манная молочная 2. Яйцо отварное 3. Сыр 4. Какао с молоком 5. Масло сливочное порциями | 150/5  1шт  20  200  10 | 4,68  5,1  4,64  3,52 | 4,58  4,6  6,0  3,72  8,2 | 84,55  0,3  25,49  0,1 | 118,8  63  72  145,2  75 | 0,08  0,03  0,02  0,09 | 36,72  0,1  78  0,01  59 | 1,09  0,22  0,54 | 144,13  22,0  26,4  63,65  1,0 | 117,04  76,8  158  50  2 | 17,64  4,8  10,50  10,5 | 0,3  1  0,30  0,24 |
| 11 день |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Каша рисовая вязкая с изюмом и маслом 2. Ряженка 3. Хлеб ржаной 4. Запеканка из творога со сметаной | 200/7  150  20  75/15 | 5,92  4,32  1,32  20,7 | 8,6  3,75  0,24  18,83 | 41,7  6,3  6,68  24,49 | 299,36  81  34,8  336 | 0,26  0,03  0,108 | 81  0,06  0,35 | 1,2  0,45  0,89 | 27,7  186  271,68 | 135,1  138  413,9 | 46,7  21  58,7 | 0,9  0,15  1,01 |
| 12 день |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Рассольник с перловой крупой 2. Салат из зеленого горошка 3. Чай сладкий 4. Хлеб 5. Груша | 150/30  100  200  30  100 | 6,4  2,98  0,2  3,84  0,44 | 7,68  5,19  0,47  0,34 | 18,67  6,25  14  23,60  10,38 | 179,25  13,6  28  85,63  47 | 0,112  0,11  0,05  0,06 |  | 4,74  11  10 | 17,74  21,45  6  7,47  12 | 46,74  59,95  43,47  28 | 13,4  20,8  8,28  8 | 0,62  0,68  0,4  0,63  0,5 |

Директор школы / Г.М.Лугуев/