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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|   1 день | масса | белки | жиры | Углеводы  | энергетическая ценность | ВитB 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
 | 2502000,400,250 | 6,050,503,84 | 5,460,180,47 | 18,5720,0123,65 | 113,2589,5114,47 | 0,0720,0180,067 |  | 18,540,4510 | 45,32878 | 82,5825,4628 | 51,8987,7642 | 1,530,8050,002 |
|  2 день |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Каша гречневая с маслом
2. Биточки из говядины
3. Сок натуральный (нектар)

Пром. Производства.1. Хлеб
 | 1505020030 | 4,537,591,03,84 | 9,825,780,030,47 | 22,257,852423,65 | 188,6114,389485,63 | 0,370,10,05 | 0,0623 | 120,12 | 150,6357,47 | 218,8583,1943,47 | 52,725,78,28 | 2,61,20,63 |
|  3 день |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Рис отварной с маслом
2. Сосиска отварная

 3. Хлеб4.Булочка1. Компот из кураги
 | 150603050200 | 3,67,23,8441,04 | 5,85150,472,6 | 28,3513,823,6527,126,69 | 180100,685,63149107,44 | 0,0450,03 | 0,045 | 0,1130,41 | 1,75516,87,470,9741,14 | 89110,843,4729,2 | 27,9813,678,2822,96 | 0,7651,260,6311,80,61 |
|  4 день |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Рожки отварные с маслом
2. Курица отварная
3. Салат со свеклой с изюмом и курагой
4. Хлеб ржаной
5. Кисель
 | 150805040200 | 5,5216,880,442,640,2 | 4,5210,883,60,480,0 | 26,458,5313,3632,6 | 168,4516567,3669,6132,6 | 0,080,030,025 | 28160,285 | 13,025 | 6,4831,217,8518 | 9,56114,420,34,29 | 23,161611,71 | 1,781,440,7450,6 |
|  5 день |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Суп-хинкал
2. Чай с лимоном
3. Яблоко зеленое
4. Хлеб ржаной
 | 250/25/50200/15/720020 | 4,6714,230,20,81,32 | 5,861,9100,80,24 | 5,90,2817,219,66,68 | 99,0975913434,8 | 0,050,040,06 | 0,01 | 0,860,282,1620 | 8,966,5615,7420 | 78,64116,57,3150,8 | 11,7215,135,96 | 2,371,080,648,8 |
|  6 день |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Плов с куриным мясом
2. Салат помидоры с луком
3. Хлеб
4. Булочка
5. Компот из плодов фруктов
 | 200/551004050200 | 30,91,33,844,40,2 | 36,576,190,472,50,2 | 51,624,7223,6525,8522,3 | 45,879,6114,17143,5110 | 0,070,060,0670,0850,26 | 580,010,1 | 1,0820,481,620,3 | 54,717,589,696,2314,72 | 2,4232,8834,7727,9054,4 | 57,6817,886,635,685,4 | 2,660,840,510,410,9 |
| 7 день |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Суп картофельныйс горохом
2. Рыба запеченная
3. Хлеб
4. Салат из свежей капусты
5. Чай с сахаром
 | 2507530100200 | 5,4913,873,841,410,2 | 5,287,850,475,08 | 16,336,5323,659,0214 | 134,75150114,1787,428 | 0,230,10,0670,03 | 0,01 | 5,813,351032,45 | 38,0852,111237,376 | 87,18238,462827,61 | 35,359,77815,16 | 1,030,960,50,50,4 |
| 8 день |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Пшеничная каша с маслом
2. Гуляш из говядины
3. Салат из кукурузы
4. Кофейный напиток
5. Пряники
6. Хлеб
 | 15050/386020050 | 4,7911,91,731,42,2 | 4,269,763,712,01,45 | 30,92,874,8228,438,55 | 187,04108,559,58116166,5 | 0,120,170,060,01 | 0,08 | 0,021,285,58 | 39,1424,3611,254 | 168194,633,4845 | 0,0226,0811,77 | 1,12,320,4 |
| 9 день |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Суп лапша картофельный с курицей
2. Сок (нектар) фруктовый пром. Производств
3. Хлеб
4. Зефир
 | 250/502004040 | 7,271,03,840,4 | 8,80,030,47 | 18,252423,6529,8 | 120,2094114,17154 | 0,067 | 10 | 10 | 19,58 | 71,528 | 2042 | 1,60,002 |
| 10 день |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Каша манная молочная
2. Яйцо отварное
3. Сыр
4. Какао с молоком
5. Масло сливочное порциями
 | 150/51шт2020010 | 4,685,14,643,52 | 4,584,66,03,728,2 | 84,550,325,490,1 | 118,86372145,275 | 0,080,030,020,09 | 36,720,1780,0159 | 1,090,220,54 | 144,1322,026,463,651,0 | 117,0476,8158502 | 17,644,810,5010,5 | 0,310,300,24 |
| 11 день |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Каша рисовая вязкая с изюмом и маслом
2. Ряженка
3. Хлеб ржаной
4. Запеканка из творога со сметаной
 | 200/71502075/15 | 5,924,321,3220,7 | 8,63,750,2418,83 | 41,76,36,6824,49 | 299,368134,8336 | 0,260,030,108 | 810,060,35 | 1,20,450,89 | 27,7186271,68 | 135,1138413,9 | 46,72158,7 | 0,90,151,01 |
| 12 день |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Рассольник с перловой крупой
2. Салат из зеленого горошка
3. Чай сладкий
4. Хлеб
5. Груша
 | 150/3010020030100 | 6,42,980,23,840,44 | 7,685,190,470,34 | 18,676,251423,6010,38 | 179,2513,62885,6347 | 0,1120,110,050,06 |  | 4,741110 | 17,7421,4567,4712 | 46,7459,9543,4728 | 13,420,88,288 | 0,620,680,40,630,5 |

 Директор школы / Г.М.Лугуев/