

Утверждаю
 Директор МБОУ СОШ №59
 Л.Н.Иващенко

Меню завтраков для обучающихся 5-11 классов						
Пищевая ценность ЗАВТРАК						
		Пищевые вещества, г				Энергетическая ценность, кКал
		Б	Ж	У		
День 1 (понедельник)						
пром.	Хлеб пшеничный	60,00	4,60	0,50	29,50	140,60
54-1з	сыр Российский	30,00	7,00	8,90	0,00	107,50
53-19з	масло сливочное	10,00	0,10	7,20	0,10	66,10
54-25.1к.	Каша жидкая молочная (рисовая)	250,00	6,50	6,90	35,80	230,60
пром.	Яблоко	120,00	0,50	0,50	11,80	53,30
54-21гн	Какао с молоком	200,00	4,60	3,60	12,60	100,40
	Итого	670,00	23,30	27,60	89,80	698,50
	Норма по СанПин		22,50	23,00	95,75	680,00
День 2 (вторник)						
54-2з	Нарезка из огурцов	100,00	0,80	0,20	2,50	14,20
54-9м	Жаркое по-домашнему	250	25,10	23,40	21,50	397,50
пром.	Сок натуральный (яблочный)	200	0,60	0,00	33,00	134,00
54-19гн	Фруктовый чай	200,00	0,20	0,00	1,70	8,60
пром.	Хлеб пшеничный	45,00	3,40	0,40	22,10	105,50
пром.	Хлеб ржаной йодированный	25,00	1,70	0,30	8,40	42,70
	Итого	820,00	31,80	24,30	89,20	702,50
	Норма по СанПин		22,50	23,00	95,75	680,00
День 3 (среда)						
54-15з	Икра свекольная	100,00	22,00	7,00	11,33	119,00
54-21м	Бедро кур отварное с молочным соусом 90/20	110,00	18,40	4,60	13,30	168,50
54-6г	Рис отварной	200,00	4,90	6,40	48,70	271,30
54-23гн	Кофейный напиток на молоке	200,00	3,80	2,90	11,30	86,00
пром.	Хлеб пшеничный	45,00	3,40	0,40	22,10	105,50
пром.	Хлеб ржаной йодированный	25,00	1,70	0,30	8,40	42,70
	Итого	680,00	54,20	21,60	115,13	793,00
	Норма по СанПин		22,50	23,00	95,75	680,00
День 4 (четверг)						
54-3з	Нарезка из помидоров	100	1,17	0,17	3,83	21,33
54-9р	Рыба запеченая с молочным соусом	120	22,70	26,40	6,60	295,80
54-11г	Картофельное пюре	200,00	4,30	6,90	26,40	185,90
54-3гн	Чай с лимоном	200,00	0,30	0,00	6,70	27,90
пром.	Хлеб пшеничный	45,00	3,40	0,40	22,10	105,50
пром.	Хлеб ржаной йодированный	25,00	1,70	0,30	8,40	42,70
	Итого	690,00	33,57	34,17	74,03	679,13
	Норма по СанПин		22,50	23,00	95,75	680,00
День 5 (пятница)						
пром.	икра кабачковая	100,00	1,52	4,67	7,38	78,00
54-1о	Омлет	200	13,00	14,30	6,40	201,70
пром	Банан	170	0,60	0,60	14,03	160,71
54-19гн	Фруктовый чай	200,00	0,20	0,00	1,70	8,60
пром.	Хлеб ржаной йодированный	25,00	1,70	0,30	8,40	42,70
пром.	Хлеб пшеничный	45,00	3,40	0,40	22,10	105,50
	Итого	740,00	20,42	20,27	60,01	597,21
	Норма по СанПин		22,50	23,00	95,75	680,00
День 6 (понедельник)						
54-3з	Нарезка из помидоров	100,00	1,17	0,17	3,83	21,33
54-50м	Говядина отварная	100,00	28,30	22,70	0,62	321,33
54-9г	Рагу из овощей	200,00	3,30	9,90	18,10	168,60

54-2гн	Чай с сахаром	200,00	0,20	0,00	6,50	26,80
пром.	Хлеб пшеничный	45,00	3,40	0,40	22,10	105,50
пром.	Хлеб ржаной йодированный	25,00	1,70	0,30	8,40	42,70
	Итого	670,00	38,07	33,47	59,55	686,26
	Норма по СанПин		22,50	23,00	95,75	680,00
День 7 (вторник)						
54-2з	Нарезка из огурцов	100,00	0,80	0,20	2,50	14,20
54-9р	Рыба запеченая с молочным соусом 100/30	130	15,30	4,80	11,50	149,90
54-11г	Картофельное пюре	200,00	4,30	6,90	26,40	185,90
пром.	Булочка с повидлом	60,00	4,80	8,40	33,60	229,20
54-3гн	Чай с лимоном и с сахаром	200,00	0,30	0,00	6,70	27,90
пром.	Хлеб пшеничный	45,00	3,40	0,40	22,10	105,50
пром.	Хлеб ржаной йодированный	25,00	1,70	0,30	8,40	42,70
	Итого	760,00	30,60	21,00	111,20	755,30
	Норма по СанПин		22,50	23,00	95,75	680,00
День 8 (среда)						
54-12з	Икра морковная тушеная	100	2,00	7,00	10,00	113,33
54-1с	Соус сметанный	25,00	0,75	4,10	1,60	46,30
54-20м	Говядина отварная	100,00	28,33	22,78	0,62	289,20
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200,00	11,10	8,40	48,00	311,60
54-19гн	Фруктовый чай	200,00	0,20	0,00	1,70	8,60
пром.	Хлеб пшеничный	45,00	3,40	0,40	22,10	105,50
пром.	Хлеб ржаной йодированный	25,00	1,70	0,30	8,40	42,70
	Итого	695	47,48	42,98	92,42	917,23
	Норма по СанПин		22,50	23,00	95,75	680,00
День 9 (четверг)						
54-1т	Творожная запеканка	200,00	30,50	14,50	20,50	334,00
пром.	Молоко сгущенное	15,00	1,13	0,00	8,54	38,70
54-21гн	Какао с молоком	200,00	4,60	3,60	12,60	100,40
пром.	Хлеб пшеничный	30,00	2,30	0,25	14,75	70,30
пром.	Сок натуральный (яблочный)	200,00	0,75	0,00	15,21	63,86
пром.	Печенье Юбилейное	20,00	1,60	2,00	14,80	83,60
	Итого	665,00	40,88	20,35	86,40	690,86
	Норма по СанПин		22,50	23,00	95,75	680,00
День 10 (пятница)						
54-2з	Нарезка из огурцов	100,00	0,80	0,20	2,50	14,20
54-5м	Бедро кур отварное	110,00	19,40	4,10	13,60	169,40
54-1г	макаронны отварные	200,00	7,20	6,50	43,73	262,40
пром.	Хлеб пшеничный	45,00	3,40	0,40	22,10	105,50
54-23гн	Кофейный напиток на молоке	200,00	3,80	2,90	11,30	86,00
пром.	Хлеб ржаной йодированный	25,00	1,70	0,30	8,40	42,70
пром.	Мандарин	140,00	1,10	0,30	10,50	49,00
	Итого	820,00	37,40	14,70	112,13	729,20
	Норма по СанПин		22,50	23,00	95,75	680,00