

Утверждаю

Директор МБОУ СОШ №59

Л.Н.Ивашенко



Меню завтраков для обучающихся 5-11 классов						
Пищевая ценность ЗАВТРАК			Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, кКал
День 1 (понедельник)			Б	Ж	У	
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.	Фрукты по сезону (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	солёные огурцы	100,00	0,80	0,30	4,16	11,20
54-9м	Жаркое по-домашнему	250	25,10	23,40	21,50	397,50
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.	Сок натуральный (яблочный)	200,00	0,60	0,00	33,00	134,40
пром.	Хлеб ржаной йодированный	25,00	1,70	0,30	8,40	42,70
	Итого	635,00	31,80	24,40	90,86	699,90
	Норма по СанПин		22,50	23,00	95,75	680,00
День 3 (среда)						
54-15з	Икра свекольная	100,00	1,70	5,30	16,70	122,30
54-5м	Бедро кур отварное	110,00	32,10	4,26	13,55	168,50
54-6г	Каша ячневая	200,00	9,29	4,80	44,65	258,96
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	51,99	17,96	116,70	783,96
	Норма по СанПин		22,50	23,00	95,75	680,00
День 4 (четверг)						
54-12з	Квашеная капуста	100	1,71	5,01	8,50	86,03
54-9р	Филе рыбы под томатным соусом	100	18,90	22,00	5,50	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.	Печенье Юбилейное	20,00	1,60	2,00	14,80	83,60
пром.	Хлеб ржаной йодированный	25,00	1,70	0,30	8,40	42,70
	Итого	690,00	31,91	36,61	92,40	827,43
	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
54-2о	Омлет с зеленым горошком	200	13,00	14,30	6,40	201,70
54-19гн	Фруктовый чай	200,00	0,20	0,00	1,70	8,60
пром.	Фрукты по сезону (банан)	120,00	1,30	0,40	24,29	106,80
пром.	Булка с повидлом	60,00	4,80	8,40	33,60	229,20
пром.	Хлеб пшеничный	45,00	3,40	0,40	22,10	105,50
	Итого	725,00	24,22	28,17	95,47	729,80
	Норма по СанПин		22,50	23,00	95,75	680,00

День 6 (понедельник)						
54-2з	солёные огурцы	100,00	0,80	0,30	4,16	11,20
54-4м	Говядина отварная	100,00	28,30	22,70	0,62	321,33
54-9г	Рагу из овощей	200,00	3,70	9,90	18,10	177,90
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	38,10	33,60	59,88	685,43
	Норма по СанПин		22,50	23,00	95,75	680,00
День 7 (вторник)						
54-3з	солёные помидоры	100,00	1,10	0,10	0,15	16,33
54-9р	Филе рыбы под томатным соусом	100	18,90	22,00	5,50	297,80
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.	Печенье Юбилейное	20,00	1,60	2,00	14,80	83,60
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	690,00	31,30	31,70	84,05	759,73
	Норма по СанПин		22,50	23,00	95,75	680,00
День 8 (среда)						
54-12з	Квашеная капуста	100	1,71	5,01	8,50	86,03
54-16м	Гуляш из говядины	100,00	16,70	16,30	3,15	232,20
54-4г	Каша пшеничная	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	670	34,81	30,41	91,85	786,63
	Норма по СанПин		22,50	23,00	95,75	680,00
День 9 (четверг)						
54-4т	Творожная запеканка	200,00	39,50	14,30	28,90	401,00
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.	Сок натуральный (яблочный)	200,00	0,60	0,00	33,00	134,40
пром.	Хлеб пшеничный	45,00	3,40	0,40	22,10	105,50
	Итого	660,00	49,23	18,30	105,14	780,00
	Норма по СанПин		22,50	23,00	95,75	680,00
День 10 (пятница)						
54-15з	Икра свекольная	100,00	1,70	5,30	16,70	122,30
54-5м	Бедро кур отварное	110,00	32,10	4,26	13,55	168,50
54-1г	макаронны отварные	200,00	7,00	4,90	32,80	196,80
54-23гн	Кофейный напиток на молоке	200,00	2,00	6,50	43,70	262,40
пром.	Фрукты по сезону (груша)	120,00	0,50	0,40	12,40	54,60
пром.	Хлеб ржаной йодированный	25,00	1,70	0,30	8,40	42,70
	Итого	755,00	45,00	21,66	127,55	847,30
	Норма по СанПин		22,50	23,00	95,75	680,00