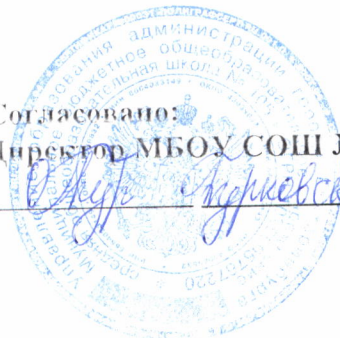


Согласовано:

Директор МБОУ СОШ № 105

В. Жури *Идриевская О.Н.*



Утверждаю:
Директор ЕМУП «КШП»

Дёмина Е.В.

Примерное двухнедельное меню завтраков учащихся 1-4 классов (55-00)

№ СТН	Наименование блюд	Выход, гр.	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Са, мг.	Mg, мг.	Fe, мг.	Вит. С, мг.	Эн. п. ккал
I неделя										
I день										
572	Сосиска отварная	50	5,24	6,8	0,4	12	8	0,9	-	145,2
463	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,95	3,45	15,87	12	49	1,6	-	186
629/1	Чай с лимоном	200	2,79	0,50	19,66	16	6	0,8	2,2	120
ТТК	Хлеб витаминизированный	30	2,31	0,9	14,94	7	5	0,4	0,2	69,34
	Итого:		15,29	11,65	50,87	47	68	3,7	2,4	520,54
II день										
Гтк267	Котлета Пожарская	80	11,5	3,6	19	20,20	5,6	0,3		226,82
ТТК3	Картофель отварной	150	2,6	5,7	15,1	8	14,6	0,5	9,6	191,4
629/1	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	12	6	0,8	0	121,6
ТТК	Хлеб витаминизированный	30	2,31	0,9	14,94	7	5	0,4	0,2	69,34
	Итого:		16,61	10,2	64,04	47,2	31,2	2	9,8	609,16
III день										
297/1	Запеканка из творога со сгущенным молоком	100/20	15,2	12,4	36,6	140,2	4,8	1	1	415,8
642	Какао на молоке	200	3,0	3,2	22,80	48	13	0,6	0	168,80
ТТК	Хлеб витаминизированный	30	2,31	0,9	14,94	7	5	0,4	0,2	69,34
	Итого:		20,51	16,5	74,34	195,2	22,8	2	1,2	653,94
IV день										
419/96	Шницель рубленый из говядины	80	13,16	12,86	18,6	14	21	1,2	-	195,44
496/96	Макароны отварные	150	11,3	11,8	34	14	13	0,4	-	256
ТТК73	Напиток «Золотой шар»	200	0	0	24	0	0	0	30	96
ТТК	Хлеб витаминизированный	30	2,31	0,9	14,94	7	5	0,4	0,2	69,34
	Итого:		26,77	25,56	91,54	35	39	2	30,2	616,78
V день										
401	Гуляш из говядины	80	13,68	11,86	5,89	17	22	1,2	3,8	197,22
472	Пюре картофельное	150	3,05	4,90	20,02	30,47	24,52	0,72	2,73	155,61
ТТК44	Напиток из шиповника	200	0,66	0,28	28,68	30	10	2,8	800	121,22
ТТК	Хлеб витаминизированный	30	2,31	0,9	14,94	7	5	0,4	0,2	69,34
	Итого:		19,7	17,94	69,53	84,47	61,52	5,12	806,73	543,39
VI день										
309/96	Рыба тушеная с овощами	80	15,6	15,2	19,7	45,69	75,87	1,6	5,79	194,3
ТТК36	Рис припущенный с овощами	150	2,46	4,12	24,91	15	11	0,5	0,2	194,03
ТТК	Напиток из ягод с/м	200	0,2	0,2	26,8	16	6	1	0,8	110
ТТК	Хлеб витаминизированный	30	2,31	0,9	14,94	7	5	0,4	0,2	69,34
	Итого:		20,57	20,42	86,35	83,69	97,87	3,5	6,99	567,67

II неделя										
№ СТИ		Выход, гр.	Белк в, гр.	Жир ы, гр.	Углев оды, гр.	Са, мг.	Mg, мг.	Fe, мг.	Вит. С, мг.	Эн. п. ккал
	I день									
257	Каша рисовая на молоке с маслом	200/10	4,7	7,42	26,3	23	29	1	0	242,1
642	Кофейный напиток с молоком	200	3	3,2	22,8	48	13	0,6	0	168,8
ТТК	Хлеб витаминизированный	30	2,31	0,9	14,94	7	5	0,4	0,2	69,34
	Итого:		10,01	11,52	64,04	78	47	2	0,2	480,24
	II день									
ТТК	Бифштеке рубленый «Школьный»	55	10,8	7,8	3,1	7,1	14,8	0,6	0,1	126,0
463	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,95	3,45	15,87	12	49	1,6	0	186
ТТК65	Кисель «Золотой шар»	200	0	0	16,74	0	0	0	30	93,62
ТТК	Хлеб витаминизированный	30	2,31	0,9	14,94	7	5	0,4	0,2	69,34
	Итого:		18,06	12,15	50,65	26,1	68,8	2,6	30,3	474,96
	III день									
296	Пудинг из творога со сгущенным молоком	100/20	15,2	12,4	36,6	140,2	4,8	1	1	425,8
ТТК	Напиток из ягод с/м	200	0,2	0,2	26,8	16	6	1	0,8	110
ТТК	Хлеб витаминизированный	30	2,31	0,9	14,94	7	5	0,4	0,2	69,34
	Итого:		17,71	13,5	78,34	163,2	15,8	2,4	2	605,14
	IV день									
394	Жаркое по-домашнему из говядины	150	14,88	13,45	12,36	37,9	61,1	3,7	6,3	300,61
629/1	Чай с лимоном	200	2,79	0,50	19,66	16	6	0,8	2,2	120
ТТК	Хлеб витаминизированный	30	2,31	0,9	14,94	7	5	0,4	0,2	69,34
	Итого:		19,98	14,85	46,96	60,9	72,1	4,9	8,7	489,95
	V день									
ТТК	Плов «Золотой гребешок» (курица)	150	16,3	5,5	24,3	6,3	18,6	0,4	0,6	254,0
ТТК	Компот из сухофруктов	200	0,2	0,2	26,8	16	6	1	0,8	150
ТТК	Хлеб витаминизированный	30	2,31	0,9	14,94	7	5	0,4	0,2	69,34
	Итого:		18,81	6,6	66,04	29,3	29,6	1,8	1,6	473,34
	VI день									
ТТК	Котлета рыбная Лада	80	14,89	14,54	9,20	36,92	33,08	0,74	2,24	175,25
472	Картофельное пюре	150	3,05	4,90	20,02	30,47	24,52	0,72	2,73	155,61
629/1	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	12	6	0,8	0	121,6
ТТК	Хлеб витаминизированный	30	2,31	0,9	14,94	7	5	0,4	0,2	69,34
	Итого:		20,45	20,34	59,16	86,39	68,6	2,66	5,17	521,8

Примечание:

- 1) Хлеб витаминизированный.
- 2) Соль йодированная.