Утверждаю
Директор МКОУ «Березовская СОШ»
_____/Дегтерева М.А./

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ (С ОДНОСМЕННЫМ РЕЖИМОМ РАБОТЫ)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ ре цептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 1								
Завтрак:	макаронные изделия отварные	150	5,15	8,9	36,28	208,15	0	309,202
	котлеты с соусом	120	12,62	12,93	12,77	217,29	0,23	299,228
	чай с сахаром	180	0,058	0,016	12,55	50,23	0,83	375,376
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,72	14,43	73,8	0	б/н
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,24	8,98	43,6	0	1
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**500**	**21,618**	**22,806**	**85,01**	**593,07**	**1,06**	
ДЕНЬ 2								
Завтрак:	овощи натуральные свежие(огурцы)	60	0,42	0,06	1,14	7,2	2,94	71
	жаркое по- домашнему	200	14,4	21,01	21,06	334,4	8,11	259
	компот из смеси сухофруктов	200	1,04	0	34,24	134,4	0,72	349
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,72	14,43	73,8	0	б/н
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,24	8,98	43,6	0	1
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**510**	**19,65**	**22,03**	**79,85**	**593,4**	**11,77**	
ДЕНЬ 3								
Завтрак:	рассольник домашний с мясом птицы	220	5,97	8,97	12,34	154,6	9,51	95,288
	бутерброд с сыром	50	6,14	8,24	14,5	157,9	0,11	3
	какао с молоком	200	3,72	2,94	26,5	144,92	1,58	382
	Хлеб пшеничный	35	2,83	0,84	16,83	86,1	0	б/н
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,24	8,98	43,6	0	1
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**525**	**20,02**	**21,23**	**79,15**	**587,12**	**11,2**	

ДЕНЬ 4								
Завтрак:	рис припущенный	180	4,58	7,16	47,67	271,63	0	305
	рыба, тушенная в томате с овощами	110	12,1	6,17	7,57	136,05	3,73	374
	чай с сахаром	200	0,065	0,018	13,95	55,81	0,93	375,376
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,72	14,43	73,8	0	б/н
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,24	8,98	43,6	0	1
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**540**	**20,535**	**14,308**	**92,6**	**580,89**	**4,66**	
ДЕНЬ 5								
Завтрак:	свекольник с мясом птицы	220	5,88	10,33	13,9	172,64	7	145,288
	кондитерское изделие (пряник)	60	3	4,2	43,8	228	0	603
	чай с сахаром	200	0,065	0,018	13,95	55,81	0,93	375,376
	Хлеб пшеничный	35	2,83	0,84	16,83	86,1	0	б/н
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,24	8,98	43,6	0	1
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**535**	**13,135**	**15,628**	**97,46**	**586,15**	**7,93**	
ДЕНЬ 6								
Завтрак:	суп молочный с макаронными изделиями	200	5,66	5,57	18,88	147,06	0,66	120
	кондитерское изделие (вафли)	50	3,9	14,85	28,7	262	0	602
	чай с сахаром	200	0,065	0,018	13,95	55,81	0,93	375,376
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,72	14,43	73,8	0	б/н
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,24	8,98	43,6	0	1
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**500**	**13,415**	**21,398**	**84,94**	**582,27**	**1,59**	
ДЕНЬ 7								
Завтрак:	овощи натуральные свежие(огурцы)	60	0,42	0,06	1,14	7,2	2,94	71
	плов	200	15,63	21,09	40,7	407,79	1,27	265
	сок фруктовый	200	0	0	14	60	4	389
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,72	14,43	73,8	0	б/н
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,24	8,98	43,6	0	1
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**510**	**19,84**	**22,11**	**79,25**	**592,39**	**8,21**	

ДЕНЬ 8								
Завтрак:	щи из свежей капусты с картофелем, с мясом птицы	220	5,61	8,87	8,75	137,41	14,82	88,288
	бутерброды горячие с сыром	50	6,15	8,97	14,51	164,52	0,11	7
	кофейный напиток с молоком	200	3,5	2,62	27,6	146,5	1,3	379
	Хлеб пшеничный	35	2,83	0,84	16,83	86,1	0	б/н
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,24	8,98	43,6	0	1
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**525**	**19,45**	**21,54**	**76,67**	**578,13**	**16,23**	
ДЕНЬ 9								
Завтрак:	Каша вязкая гречневая	150	4,92	4,74	25,56	166	0	303
	гуляш	100	12,18	18,35	3,03	229,13	0,92	260
	чай с сахаром	200	0,065	0,018	13,95	55,81	0,93	375,376
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,72	14,43	73,8	0	б/н
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,24	8,98	43,6	0	1
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**500**	**20,955**	**24,068**	**65,95**	**568,34**	**1,85**	
ДЕНЬ 10								
Завтрак:	пюре картофельное	160	3,76	5,98	23,61	164,34	19,37	312
	азу из отварного мяса кур	90	15,84	11,38	6,19	191,42	5,43	300
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0,024	0	32,08	128,8	0	517
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,72	14,43	73,8	0	б/н
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,24	8,98	43,6	0	1
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**500**	**23,414**	**18,32**	**85,29**	**601,96**	**24,8**	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД		5145	192,032	203,438	826,17	5863,72	89,3	
Среднее значение за период		514,5	**19,2032**	**20,3438**	**82,617**	**586,372**	8,93	
	Рекомендуемые нормы (СанПин 2.3/2.4.3590-20 от 27.10.2020 №32)		19,25	19,75	83,75	587,5		