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

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-11 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	180	6,18	10,68	43,54	249,78	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	50	4,05	1,2	24,05	123	0	б/н
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,36	13,47	65,4	0	1
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**560**	**24,948**	**25,186**	**106,38**	**705,7**	**1,06**	
ДЕНЬ 2								
Завтрак:	овощи натуральные свежие(огурцы)	100	0,7	0,1	1,9	12	4,9	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	50	4,05	1,2	24,05	123	0	б/н
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,36	13,47	65,4	0	1
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**580**	**22,23**	**22,67**	**94,72**	**669,2**	**13,73**	
ДЕНЬ 3								
Завтрак:	рассольник домашний с мясом птицы	275	7,47	11,22	15,43	193,25	11,89	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	50	4,05	1,2	24,05	123	0	б/н
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,36	13,47	65,4	0	1
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**605**	**23,42**	**23,96**	**93,95**	**684,47**	**13,58**	

ДЕНЬ 4								
Завтрак:	рис припущенный	200	5,09	7,96	52,97	301,92	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	50	4,05	1,2	24,05	123	0	б/н
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,36	13,47	65,4	0	1
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**590**	**23,345**	**15,708**	**112,01**	**682,18**	**4,66**	
ДЕНЬ 5								
Завтрак:	свекольник с мясом птицы	275	7,35	12,91	17,38	215,8	8,74	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	50	4,05	1,2	24,05	123	0	б/н
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,36	13,47	65,4	0	1
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**615**	**16,505**	**18,688**	**112,65**	**688,01**	**9,67**	
ДЕНЬ 6								
Завтрак:	суп молочный с макаронными изделиями	250	7,03	6,96	23,6	183,82	0,82	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	50	4,05	1,2	24,05	123	0	б/н
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,36	13,47	65,4	0	1
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**580**	**17,085**	**23,388**	**103,77**	**690,03**	**1,75**	
ДЕНЬ 7								
Завтрак:	овощи натуральные свежие(огурцы)	100	0,7	0,1	1,9	12	4,9	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	50	4,05	1,2	24,05	123	0	б/н
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,36	13,47	65,4	0	1
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**580**	**22,42**	**22,75**	**94,12**	**668,19**	**10,17**	

ДЕНЬ 8								
Завтрак:	щи из свежей капусты с картофелем с мясом птицы	275	7,02	11,08	10,94	171,76	18,55	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	50	4,05	1,2	24,05	123	0	б/н
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,36	13,47	65,4	0	1
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**605**	**22,76**	**24,23**	**90,57**	**671,18**	**19,96**	
ДЕНЬ 9								
Завтрак:	Каша вязкая гречневая	180	5,91	5,68	30,68	199,2	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	50	4,05	1,2	24,05	123	0	б/н
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,36	13,47	65,4	0	1
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**560**	**24,245**	**25,608**	**85,18**	**672,54**	**1,85**	
ДЕНЬ 10								
Завтрак:	пюре картофельное	180	4,23	6,73	26,56	184,88	21,79	312
	азу из отварного мяса кур	100	17,6	12,65	6,88	212,69	6,04	300
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0,024	0	32,08	128,8	0	517
	Хлеб пшеничный	45	3,64	1,08	21,064	110,7	0	б/н
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,36	13,47	65,4	0	1
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**555**	**27,534**	**20,82**	**100,054**	**702,47**	**27,83**	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД		5830	224,492	223,008	993,404	6833,97	104,26	
Среднее значение за период		583	22,4492	22,3008	99,3404	683,397	10,426	
	Рекомендуемые нормы (СанПин 2.3/2.4.3590-20 от 27.10.2020 №32)		22,5	23	95,75	680		