

**Десятидневное меню
школьных завтраков для учащихся
с 7 до 11 лет
(с 01.09. 2024 г. -31.05.2025)**

1 день

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход, г	Химический состав			Ккал	Са (мг)	Mg (мг)	Fe (мг)	С (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы					
	14	Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	74,6	1,2	0,04	0,2	0
Завтрак	223	Запеканка из творога с молоком сгущенным	140/20	22,5	16,1	21,4	320,5	200,3	30,2	0,9	0,2
				1,4	1,7	11,2	65,7	63,4	6,8	0	0,2
	338	Фрукт свежий	160	0,6	0,6	15,7	71	25,6	14,4	3,6	176
	376	Чай с сахаром	200	0,1	0	19,9	80	1,8	1,4	0,3	0
		Хлеб пшен(батон)	30	1,9	0,9	15,6	78	6,9	9	0,6	0
		Итого:	560	26,6	27,5	83,9	689,8	299,2	61,84	5,6	176,4

2 день

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход, г	Химический состав			Ккал	Са (мг)	Mg (мг)	Fe (мг)	С (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы					
Завтрак	15	Сыр	10	2,3	2,9	0	35,3	100	5	0,15	0,15
	230	Рыба запеченная	90	15,8	8,8	3,3	156	37	49,8	0,7	0,7
	312	Картофельное пюре	150	3,1	5,0	20,1	139	36,9	28,6	1,0	10,4
	70	Огурец соленый	50	0,4	0,1	0,8	5,7	11,5	7	0,6	2,5
	379	Кофейный напиток	200	2,9	3,3	25	140	144,0	13,6	0,1	1,2
		Хлеб пшен(батон)	30	1,9	0,9	15,6	78	6,9	9	0,6	0
		Итого:	530	26,4	21	64,8	554	336,3	113	3,15	14,95

9 день

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход, г	Химический состав			Ккал	Са (мг)	Mg (мг)	Fe (мг)	С (мг)
				Белк и	Жиры	Углеводы					
	386	Йогурт	125	4,0	3,5	11,4	92	153	18,8	0,12	0,7
Завтрак	182	Каша пшенная	150	5,6	8,9	26,2	207	103	32	0,8	0,5
	376	Чай без сахара	200	0,1	0	0,1	0,8	0,5	0,2	0,3	0,03
		Конфета молочная	25	0,6	1,1	20,6	92	18,3	2,7	0,1	-
		Хлеб пшен(батон)	30	1,9	0,9	15,6	78	6,9	9	0,6	0
		Итого:	525	12,2	14,4	73,9	469,8	281,7	62,7	1,92	1,23

10 день

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход, г	Химический состав			Ккал	Са (мг)	Mg (мг)	Fe (мг)	С (мг)
				Белк и	Жиры	Углеводы					
Завтрак	209	Яйцо вареное	1/40	4,8	4	0,3	63	22	4,2	0,9	0
	274	Зразы рубленые	90	8,5	11,1	7,2	162	36,3	21,6	5,4	1,1
	ГТК	Овощи тушеные	150	3,1	4,4	16,9	120,0	55,9	32,6	1,1	17,6
	348	Компот из кураги	200	0,5	0	26	106	34	17	0,6	0,44
		Хлеб пшен(батон)	30	1,9	0,9	15,6	78	6,9	9	0,6	0
		Итого:	510	18,8	20,4	66	529	155,1	84,4	8,6	19,14

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "КОТОВСКАЯ ОСНОВНАЯ ШКОЛА", Баранова Ирина
Сергеевна, Директор

10.10.24 15:57 (MSK)

Сертификат D402C7AD43195F96F4ABF15838EEB76F