

**Десятидневное меню
школьных завтраков для учащихся
с 12 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	165/	26	18,8	24,8	371	237	35,5	1,1	0,3
			20	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)	50	3,1	1,5	26	130	11,5	15	1,0	0
		Итого:	605	31,3	30,8	97,7	792,3	340,5	73,14	6,2	176,5

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	20	2,6	5,8	0	70,6	200	10	0,3	0,3
	230	Рыба запеченная	120	21,1	11,8	4,4	208	49	66	0,9	0,9
	312	Картофельное пюре	150	3,1	5,0	20,1	139	36,9	28,6	1,0	10,4
	70	Огурец соленый	65	0,5	0,13	1,1	7,6	15	8,6	0,6	3,2
	ТТК	Кофейный напиток	200	2,9	3,3	25	140	144,0	13,6	0,1	1,2
		Хлеб пшен(батон)	50	3,1	1,5	26	130	11,5	15	1,0	0
		Итого:	605	33,3	27,53	76,6	695,2	456,4	141,8	3,9	16

9 день

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход, г	Химический состав			Ккал	Са (мг)	Mg (мг)	Fe (мг)	С (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы					
	386	Йогурт	150	4,8	4,2	13,7	110	183,6	22,5	0,14	0,8
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	40	0,9	1,9	36	164,7	29,3	4	0,16	-
		Хлеб пшен(батон)	50	3,1	1,5	26	130	11,5	15	1,0	0
		Итого:	590	14,5	16,5	102	612,5	327,9	73,7	2,4	1,33

10 день

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход, г	Химический состав			Ккал	Са (мг)	Mg (мг)	Fe (мг)	С (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы					
Завтрак	209	Яйцо вареное	1/40	4,8	4	0,3	56,4	19,4	4,2	0,9	0
	274	Зразы рубленные	100	9,4	12,3	8	180	40,3	24	6	1,2
	ТТ К	Овощи тушеные	180	3,7	5,3	20,3	144	67	39,1	1,2	21,1
	348	Компот из кураги	200	0,5	0	26	106	34	17	0,6	0,44
		Хлеб пшен(батон)	50	3,1	1,5	26	130	11,5	15	1,0	0
		Итого:	570	21,5	23,1	80,6	616,4	172,2	99,3	9,7	22,74

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

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

10.10.24 15:58 (MSK)

Сертификат D402C7AD43195F96F4ABF15838EEB76F