

СОГЛАСОВАНО

Начальник территориального отдела управления Роспотребнадзора
по Приморскому краю в г. Лсозаводск

И.Г. Дзизенко _____



СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ № 5
Лесозаводского городского округа

В. П. Шварова



УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Феникс"
Смирнова С.В.

Меню завтраков с изменением требования губернатора Приморского края Кожемяко О.Н. для учащихся 1-4 классов.

Возраст 7-11 лет № рец./№ ТТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
1 день						
Завтрак						
ПР	Молоко	200	4,07	5	9,4	104
175/135	Каша молочная "Дружба" с маслом	210	3,3	8,6	23,2	183,4
342/185	Компот из яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6
ПР	Батон с сыром	40/15	7,06	4,39	19,32	145,02
Итого за завтрак:		665	14,59	18,15	79,8	547,02

2 день						
Завтрак						
ПР	Молоко	200	4,07	5	9,4	104
309/64	Макаронны с маслом	150/10	5,5	4,5	26,4	168,45
243/86	Сосиска отварная	80	4,7	7,5	0,4	87,9
349/11	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	30,01	132,8
ПР	Хлеб пшеничный с маслом	40/10	10,22	7,6	19,45	159,24
Итого за завтрак:		690	25,15	24,69	85,66	652,39

3 день

Завтрак

ПР	Молоко	200	4,07	5	9,4	104
ПР	Котлета куриная с соусом	100	17,44	16,76	16,28	286
312/62	Пюре картофельное	150	3,08	2,33	19,13	109,73
376/36	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	40
ПР	Хлеб пшеничный с маслом	40/10	10,22	7,6	19,45	159,24
Итого за завтрак:		700	35,34	31,69	73,73	698,97

4 день

Завтрак

ПР	Молоко	200	4,07	5	9,4	104
222/115	Пудинг из творога с молоком сгущенным	180/20	25,02	17,26	36,18	400,32
376/36	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	40
ПР	Хлеб пшеничный с маслом	40/10	10,22	7,6	19,45	159,24
Итого за завтрак:		655	39,84	29,86	74,5	703,56

5 день

Завтрак

ПР	Молоко	200	4,07	5	9,4	104
227/124	Рыба припущенная	80	14,6	3,4	2,4	98,3
304/145	Рис отварной	150	3,67	5,42	36,67	210,11
382/99	Какао с молоком	200	4,07	3,5	17,57	118,6
ПР	Хлеб пшеничный с сыром	40/15	7,06	4,39	19,32	145,02
Итого за завтрак:		680	33,47	21,71	85,36	676,03

6 день

Завтрак

ПР	Молоко	200	4,07	5	9,4	104
181//58	Каша молочная манная с маслом	210	6,03	3,47	42,23	225
342/185	Компот из яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6
ПР	Батон с сыром	40/15	7,06	4,39	19,32	145,02
Итого за завтрак:		665	17,32	13,02	98,83	588,62

7 день						
Завтрак						
ПР	Молоко	200	4,07	5	9,4	104
ПР	Тефтели мясные с соусом	100	9,9	12,1	9,5	186,6
309/64	Макароны с маслом	150/10	5,5	4,5	26,4	168,45
376/36	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	40
ПР	Хлеб пшеничный с маслом	40/10	10,22	7,6	19,45	159,24
Итого за завтрак:		710	30,22	29,2	74,22	658,29
8 день						
Завтрак						
ПР	Молоко	200	4,07	5	9,4	104
229/151	Рыба тушеная с овощами	100	5,85	2,97	2,28	63
302/146	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	8,9	4,1	39,84	231,86
379/100	Кофейный напиток	200	3,1	2,67	15,94	100,6
ПР	Хлеб пшеничный с сыром	40/15	7,06	4,39	19,32	145,02
Итого за завтрак:		705	28,98	19,13	86,78	644,48
9 день						
Завтрак						
ПР	Молоко	200	4,07	5	9,4	104
ПР	Ленивые голубцы с соусом	200	12,65	10,4	21,4	230,37
349/11	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	30,01	132,8
ПР	Хлеб пшеничный с маслом	40/10	10,22	7,6	19,45	159,24
Итого за завтрак:		650	27,6	23,09	80,26	626,41
10 день						
Завтрак						
ПР	Молоко	200	4,07	5	9,4	104
291/137	Плов с курицей	200	16,89	9,86	36,45	302,6
376/36	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	40
ПР	Хлеб пшеничный с сыром	40/15	7,06	4,39	19,32	145,02
Итого за завтрак:		650	28,55	19,25	74,64	591,62
ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ		6770	281,06	229,79	813,78	6387,39
ИТОГО СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ:		677	28,106	22,979	81,378	638,739

Исп. литература: Сборник технических нормативов- Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Под ред. М.П.