

СОГЛАСОВАНО

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

И.Г. Дзизенко \_\_\_\_\_



СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ №5  
Лесозаводского городского округа

*В.П. Иванова В. П.*



УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Феникс"  
Смирнова С.В.

Меню завтраков с изменением требования губернатора Приморского края Кожемяко О.Н. для учащихся 5-11 класс из многодетных семей, из семей имеющих среднедушевой доход ниже величины прожиточного минимума, из семей находящихся в социально опасном положении, дети - сироты, дети оставшиеся без попечения родителей, за исключением детей находящихся на полном государственном обеспечении в городе Лесозаводск.

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
<b>1 день</b>						
<b>Завтрак</b>						
ПР	Батончик в ассортименте	50	5,5	11,5	24,8	225
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
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>665</b>	<b>16,02</b>	<b>24,65</b>	<b>95,2</b>	<b>668,02</b>
<b>2 день</b>						
<b>Завтрак</b>						
67/181	Винегрет	100	1,4	10,04	7,29	125,1
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
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>690</b>	<b>22,48</b>	<b>29,73</b>	<b>83,55</b>	<b>673,49</b>



3 день						
Завтрак						
56/215	Салат овощной с яблоками	100	1,16	0,185	7,199	35,1
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
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>700</b>	<b>32,43</b>	<b>26,875</b>	<b>71,529</b>	<b>630,07</b>
4 день						
Завтрак						
ПР	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
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	Батон с сыром	40/15	7,06	4,39	19,32	145,02
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>655</b>	<b>33,01</b>	<b>22,05</b>	<b>74,77</b>	<b>632,34</b>
5 день						
Завтрак						
45/203	Салат из белокочанной капусты	100	1,3	3,24	6,46	60,4
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
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>680</b>	<b>30,7</b>	<b>19,95</b>	<b>82,42</b>	<b>632,43</b>
6 день						
Завтрак						
ПР	Батончик в ассортименте	50	5,5	11,5	24,8	225
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
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>665</b>	<b>18,75</b>	<b>19,52</b>	<b>114,23</b>	<b>709,62</b>



7 день						
Завтрак						
40/205	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100	2,73	7,06	9,55	112,7
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
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>710</b>	<b>28,88</b>	<b>31,26</b>	<b>74,37</b>	<b>666,99</b>
8 день						
Завтрак						
46/206	Салат из белокочанной капусты с яблоками	100	0,12	5,1	11,1	90,1
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
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>705</b>	<b>25,03</b>	<b>19,23</b>	<b>88,48</b>	<b>630,58</b>
9 день						
Завтрак						
53/202	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,67	4,12	7,92	92,8
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
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>650</b>	<b>25,2</b>	<b>22,21</b>	<b>78,78</b>	<b>615,21</b>
10 день						
Завтрак						
36/209	Салат картофельный с сельдью	100	4,99	5,38	11,02	112,5
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
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>650</b>	<b>29,47</b>	<b>19,63</b>	<b>76,26</b>	<b>600,12</b>
	<b>ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ</b>	<b>6770</b>	<b>261,97</b>	<b>235,105</b>	<b>839,589</b>	<b>6458,87</b>
	<b>ИТОГО СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ:</b>	<b>677</b>	<b>26,197</b>	<b>23,5105</b>	<b>83,9589</b>	<b>645,887</b>

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