



Утверждаю: директор КП Алёнушка
Широкова Ю.Ф.
Согласовано: директор ШБС № 46
Коган В.А.



Утверждаю: Директор МБОУ СОШ № 27

Примерное двухнедельное меню завтраков для детей 1-4 кл и 5-11кл (льготной категории) в МБОУ СОШ 27
на 2014г - 2015г

Первый день понедельник										
	<u>Завтрак</u>	выход, гр	белки, гр	жиры, гр	углеводы гр	Ga, мг	Mg,мг	Fe,мг	вит С,мг	энергетич ценность ккал
Акт КО	Салат из морской капусты	60	0,54	6,12	0,00	24,00	10,20	9,60	1,20	57,19
416/1994	Котлета мясная с соусом	80	18,76	18,30	25,92	27,98	242,13	0,06	0,45	210,20
36/2003	Рис с овощами	150	3,36	8,21	26,95	25,72	56,15	1,41	25,10	175,00
628/1994	Чай с/с	200	0,20	0,00	15,04	0,35	5,00	2,62	0,10	60,95
	Хлеб витаминный	20	1,52	0,12	10,48	4,00	2,80	0,18	0,00	49,00
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	8,66	120,00	18,80	8,20	0,13	41,10
	Фрукт свежий	100	2,00	0,00	22,60	32,00	18,00	4,40	26,00	70,20
	Итого		27,50	32,97	109,65	234,05	353,08	26,47	52,98	663,64
Второй день Вторник										
	<u>Завтрак</u>	выход, гр	белки, гр	жиры, гр	углеводы гр	Ga, мг	Mg,мг	Fe,мг	вит С,мг	энергетич
413/2004	Сосиска отварная	50	11,10	23,90	1,60	3,72	118,50	10,00	0,00	133,00
486/1994	Рагу овощное	150	2,12	5,90	12,29	29,72	26,44	1,05	33,20	122,35
637/1994	Кофейный напиток с молоком	200	4,92	2,24	25,27	53,90	50,98	2,49	4,50	140,92
	Хлеб витаминный	20	1,52	0,12	10,48	4,00	2,80	0,18	0,00	49,00
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	8,66	120,00	18,80	8,20	0,13	41,10
	Фрукт свежий	100	2,00	0,00	22,60	32,00	18,00	4,40	26,00	70,20
	Итого		22,78	32,38	80,90	243,34	235,52	26,32	63,83	556,57
Третий день среда										
	<u>Завтрак</u>	выход, гр	белки, гр	жиры, гр	углеводы гр	Ga, мг	Mg,мг	Fe,мг	вит С,мг	энергетич
	Помидор свежий	60	0,60	0,00	2,28	13,51	12,10	0,53	3,91	13,20
63/2003	Фрикаделька куриная с/с	80	11,22	14,97	7,35	199,05	23,35	138,90	2,07	240,00
482/1994	Капуста тушеная белокочанная	75	1,81	2,18	8,43	44,09	15,39	1,02	44,52	60,50
472/1994	Картофельное пюре	75	1,80	4,11	13,48	12,86	28,08	0,71	12,55	97,57
629/1994	Чай с молоком	200	2,78	2,96	16,18	39,50	191,40	3,48	2,20	87,00
	Хлеб витаминный	40	3,04	0,24	20,96	8,00	5,60	0,36	0,00	98,00
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	8,66	120,00	18,80	8,20	0,13	41,10
	Итого		20,25	19,25	77,34	419,50	279,82	152,49	61,47	637,37

[illegible]

	<u>Седьмой день понедельник</u>									
	<u>Завтрак</u>	выход, гр	белки, гр	жиры, гр	углеводы гр	Ga, мг	Mg,мг	Fe,мг	вит С,мг	энергетич ценность ккал
	Сыр порционно	15	4,02	4,1	0	225,5	81,6	0,05	0,42	54
	Масло сливочное	10	0,06	5,24	0,09	0,3	1,9	0,05	0	74,85
255/1994	Каша молочная пшеничная	200	5,40	9,13	31,60	23,09	86,09	1,60	0,82	218,00
628/1994	Чай с/с	200	0,20	0,00	15,04	0,35	5,00	2,62	0,10	60,95
	Хлеб витаминный	20	1,52	0,12	10,48	4,00	2,80	0,18	0,00	49,00
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	8,66	120,00	18,80	8,20	0,13	41,10
	Фрукт свежий	100	2,00	0,00	22,60	32,00	18,00	4,40	26,00	70,20
	Итого		14,32	18,81	88,47	405,24	214,19	17,10	27,47	568,10
	<u>Восьмой день Вторник</u>									
	<u>Завтрак</u>	выход, гр	белки, гр	жиры, гр	углеводы гр	Ga, мг	Mg,мг	Fe,мг	вит С,мг	энергетич
	Помидор свежий	60	0,60	0,00	2,28	13,51	12,10	0,53	3,91	13,20
461/2003	Тефтели с соусом	60/30	8,26	12,61	6,90	10,20	15,48	0,28	2,12	129,14
469/1994	Макароны отварные с овощами	150	5,25	6,15	30,61	10,41	9,70	1,56	0,00	214,50
642/1994	Какао с молоком	200	3,77	3,90	25,78	18,40	122,14	0,92	1,00	153,28
	Хлеб витаминный	20	1,52	0,12	10,48	4,00	2,80	0,18	0,00	49,00
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	8,66	120,00	18,80	8,20	0,13	41,10
	Итого		20,52	23,00	84,71	176,52	181,02	11,67	7,16	600,22
	<u>Девятый день среда</u>									
	<u>Завтрак</u>	выход, гр	белки, гр	жиры, гр	углеводы гр	Ga, мг	Mg,мг	Fe,мг	вит С,мг	энергетич
	Огурец свежий	50	9	0,4	0,55					16,5
64/2003	Колбаски Витаминные	80	7,63	8,63	1,52	89,15	10,35	103,07	1,40	163,50
486/1994	Рагу овощное	150	2,12	6,08	12,29	29,72	26,44	1,05	33,20	122,35
629/1994	Чай с молоком	200	2,78	2,96	16,18	39,50	191,40	3,48	2,20	87,00
	Хлеб витаминный	20	1,52	0,12	10,48	4,00	2,80	0,18	0,00	49,00
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	8,66	120,00	18,80	8,20	0,13	41,10
	Фрукт свежий	100	2,00	0,00	22,60	32,00	18,00	4,40	26,00	70,20
	Итого		26,17	18,41	72,28	314,37	267,79	120,38	62,93	549,65

[illegible]

2014-2015 учебный год

[illegible]