



Согласовано: _____
И.о. начальника ГО Роспотребнадзор
в Выселковском, Усть-Лабинском, Кореновском,
Динском районах _____
« 25 » ноября 2020 г. Г.И.Плотникова



Согласовано: _____
Начальник Управления образования
МО Выселковский район _____
« 25 » ноября 2020 г. Л.А.Семина



« 25 » ноября 2020 г. _____
Н.П.Гончаренко

**Примерное 10-ти дневное меню завтрак
для обучающихся 5 - 11 классов
общеобразовательных организаций
Выселковского района
на зимне-весенний сезон**

Пищевая ценность ЗАВТРАК 5-11 кл. (Зима-Весна)

		Пищевые вещества			Энергетическая ценность Б	Витамины					Минеральные вещества						
		Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)	Цинк (мг)	Йод (мг)	
День 1		Выход блюда															
Горошек зелёный консервированный (пром. пр-ва)		80	0,4	2	4,7	38,4	0,09	0,02	0	0	0,15	28	74	21	1,19	0,7	0
Л342	Омлет с сыром	135	16	21,5	3,4	271,1	0,18	0,52	0,21	0,3	0,3	110	282	23	3	0,5	0,001
Л686	Чай с лимоном	200/15/7	0,07	0,02	15	60,46	0	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28	0	0
Л6	Бутерброд с колбасой в\к	35/20	4,9	7,3	17,9	156,9	0,02	0	0	0	0,36	6,4	24	9,2	0,3	0,3	0,01
	Хлеб ржаной	35	1,96	0,4	17,2	80,24	0,04	0	0	0	0,34	8	37	8,6	1	0,4	0
Т338	Фрукты свежие	140	0,8	0,6	15	68,6	0,05	0,06	12	0	0,24	9,6	33,6	50,4	0,72	0,18	0,001
Итого		650,00	24,13	31,8	73,2	675,7	0,38	0,6	12,2	0,3	1,39	173	453,4	114	6,49	2,08	0,012
День 2																	
Л45	Салат из квашенной капусты	80	0,85	3	6,5	56,4	0,01	0,01	9,9	0	0,65	26,1	16,9	8	0,33	0	0
Л492	Плов из птицы	180/50	13	17,7	38	363,3	0,08	1	0,04	0,6	2	25	95	32	1,6	1,06	0,002
	Сок натуральный	200	1,5	0	22,8	97,2	0	0	14,8	0	0,5	34,7	36	12	0,7	0	0
	Хлеб пшеничный	35	2,4	0,28	17,5	82,12	0,02	0	0	0	0,36	6,4	24	9,2	0,3	0,3	0,01
	Хлеб ржаной	35	1,96	0,4	17,2	80,24	0,04	0	0	0	0,34	8	37	8,6	1	0,4	0
Итого		580	19,71	21,4	102	679,26	0,15	1,01	24,7	0,6	3,85	100	208,9	69,8	3,93	1,76	0,012
День 3																	
	Икра кабачковая	80	1,4	0,08	16,2	71,12	0,02	0,02	2,1	0	0,5	29,2	40	20	0,5	0,1	0
Л451	Шницель мясной рубленый	80	8,38	8,6	7,8	142,12	0,02	0,04	3,11	0,4	0,14	20,3	49,1	21,2	0,58	0,35	0,008
Л332	Макаронные изделия отварные	160/5	5,7	4	38,8	214	1	0,03	3	0	0	24	58	21	1,2	9	0
	Хлеб пшеничный	35	2,4	0,28	17,5	82,12	0,02	0	0	0	0,36	6,4	24	9,2	0,3	0,3	0,01
	Хлеб ржаной	35	1,96	0,4	17,2	80,24	0,04	0	0	0	0,34	8	37	8,6	1	0,4	0
Л631	Компот из свежих фруктов	1/200	0,2	0	22	88,8	0,02	0,03	0,62	0,4	0,52	29,4	23,8	18,4	0,62	0,07	0
Итого		615	20,04	13,4	119,5	678,4	1,12	0,12	8,83	0,8	1,86	117	231,9	98,4	4,2	10,2	0,018
День 4																	
Л78	Икра свекольная	70	0,9	4	7	67,6	0,01	0,02	4,01	0	0	21,4	24,48	12,5	0,8	0	0
Т324	Котлеты рыбные с соусом	100/50	9,5	10	10,5	170	0,06	1	0,6	0,2	0,24	39,5	99	16	0,9	0,35	0
Л520	Картофельное пюре	180	3,7	5,8	24,7	165,8	0,17	0,14	20	0	0	42	96	30	1,02	0,44	0
	Кисломолочный продукт (Йогурт 2,5 % жирности)	200	6,5	5	11	115	0,05	0,34	0,6	0,4	0,2	270	73	28	0,2	0,08	0,01
	Хлеб ржаной	35	2,4	0,28	17,5	82,12	0,04	0	0	0	0,34	8	37	8,6	1	0,4	0
	Хлеб пшеничный	35	1,96	0,4	17,2	80,24	0,02	0	0	0	0,36	6,4	24	9,2	0,3	0,3	0,01
Итого		670,00	24,96	25,5	87,9	680,76	0,35	1,5	25,2	0,6	1,14	387	353,5	104	4,22	1,57	0,02

День 5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
--------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

