

УТВЕРЖДАЮ:

МБОУ «Титовская СОШ»



Директор Камойев Н.А.

РАЗРАБОТАНО:

Индивидуальный
предприниматель



Лазаренко А.А.

СОГЛАСОВАНО:

Начальник территориального
отдела управления
Роспотребнадзора по Ростовской
области в Цимлянском,
Волгодонском, Семикаракорском,
Константиновском,
Мартыновском районах

Гордеев В.А.

Меню завтраков для обучающихся 1-4-х классов согласованное с Роспотребнадзором

1 неделя Понедельник						
Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	стоимость
		белки	жиры	углеводы		
Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,73	4,74	20,96	150,15	12-60
Чай с сахаром	200	0	0	11,89	47,89	3-50
Сыр порционный	20	4,09	4,6	0,49	60	10-20
Хлеб пшеничный	40	3,8	0,3	20,7	117	2-08
Яблоко	170	0,6	0,6	14,7	70,5	26,61
Итого	630	14,22	10,24	68,74	445,54	54,99
вторник						
Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	
		белки	жиры	углеводы		
Омлет натуральный запеченный с колбасой	100/40	16,46	18,507	3,307	246,067	31-15
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	20,7	117	1-04
Какао на молоке	200	5,71	4,8	20,82	150,86	9-80
Горошек зеленый консервированный	30	0,93	0,06	1,95	12	4-00
Булочка с орехами пониженной калорийности	40	5,45	5,73	32,28	202,74	9-00
Итого	420	32,35	29,397	79,057	728,667	54,99

среда						
Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическа я ценность, ккал	
		белки	жиры	углеводы		
Шницель мясной	80	12,98	12,69	12,16	214,89	35-06
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	20,7	117	2-08
Картофельное пюре	150	3,33	3,28	22,66	133,89	8-25
Помидоры свежие порционные	20	0,33	0,06	1,14	7,2	4-00
Чай с лимоном	200	0,06	0,01	12,19	50,27	5-60
Итого	500	20,5	16,34	68,85	523,25	54,99
четверг						
Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическа я ценность, ккал	
		белки	жиры	углеводы		
Запеканка творожная	160	19,33	11,03	25,26	281,81	30-05
Сметана	15	0,39	2,25	0,54	24,3	3-75
Кофейный напиток с молоком	200	3,9	3	17,28	107,88	12-24
Хлеб пшеничный	25	3,8	0,3	20,7	117	1,30
Сыр порционный	15	3,8	4,8	0	60	7-65
Итого	415	31,22	21,38	63,78	590,99	54,99
пятница						
Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическа я ценность, ккал	
		белки	жиры	углеводы		
Курица тушенная	100	15,13	16,66	2,14	219,08	29-49
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,69	2,28	39,4	212,52	7-60
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	20,7	117	1-30
Чай с лимоном	200	0,06	0,01	12,19	50,27	5-60
Огурец свежий	20	0,1	0,03	1,1	7	4-00
Булочка с орехами пониженной калорийности	40	5,45	5,73	32,28	202,74	7-00
Итого	560	33,23	25,01	107,81	808,61	54,99

2 неделя понедельник						
Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	
		белки	жиры	углеводы		
Помидоры св.порционные	20	0,33	0,06	1,14	7,2	4-00
Тефтели рыбные (минтай)	100	10,86	8,25	12,31	167,36	29,14
Хлеб пшеничный	25	3,8	0,3	20,7	117	1-30
Картофельное пюре	150	3,33	3,28	22,66	133,89	8-25
Какао на молоке	200	5,71	4,8	20,82	150,86	9-80
Печенье	20	0,08		12	48,6	2-50
Итого	515	24,11	16,68	89,66	624,91	54,99
вторник						
Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	
		белки	жиры	углеводы		
Пудинг творожный	150	21,62	16,34	24,19	334,67	44-89
Сгущенка	15	0,05	0,01	8,62	35,04	4-50
Чай с лимоном	200	0,06	0,01	12,19	50,27	5-60
Итого	365	21,73	16,36	45	419,98	54,99
среда						
Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	
		белки	жиры	углеводы		
Кабачковая икра	40	0,39	0,03	1,47	7,81	5-60
сосиска	60	21,58	8,71	38,57	32,47	15-00
Макароны	150	1,9	0,15	10,35	58,5	5-09
Хлеб пшеничный	25	3,8	0,3	20,7	117	1-04
Компот	200	5,71	4,8	20,82	150,86	5-00
Яблоко	150	5,45	5,73	32,28	202,74	23-26
Итого	625	38,83	19,72	124,19	569,38	54-99

Четверг						
Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	
		белки	жиры	углеводы		
Огурец свежий	40	0,1	0,03	1,1	7	8-00
Тефтели куриные (куры)	80	10,9	11,39	10,64	189,02	28-35
Чай с сахаром	200	0	0	11,89	47,89	5-00
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,69	2,28	39,4	212,52	7-60
Хлеб пшеничный	20	3,8	0,3	20,7	117	1-04
Пряник	40	0,02		11,91	48,15	5-00
Итого	530	23,51	14	95,64	621,58	54-99
Пятница						
Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	
		белки	жиры	углеводы		
Каша молочная геркулесовая	200	7,56	8,14	34,25	241,61	12-60
Чай с сахаром	200	0	0	11,89	47,89	3-50
Сыр порционный	20	4,09	4,6	0,49	60	10-20
Хлеб пшеничный	25	3,8	0,3	20,7	117	1-30
Банан	150	0,6	0,45	15,45	70,5	27-39
Итого	595	16,05	13,49	82,78	537	54,99