

СОГЛАСОВАНО:

Начальник территориального отдела
по Заб. краю в пгт Забайкальск
А.И. Нестулей

2019 г

Согласовано

Директор СОШ №

2019г

1-я неделя	выход мл.кл.	б	ж	у	ккал	Витамины				Минеральные в-ва				выход ст.кл.	б	ж	у	ккал
						В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe					
Понедельник																		
бутер горяч с сыром	45	6,3	9,7	16,9	177	0,05	0,42	0,06		164,6	108	10,05	0,46	45	6,3	9,7	16,9	177
каша молочная рисова	200/5	6	7	48	274,8	0,06	0,47	0,06	0	124	137	26	1	200/10	6	7	49	312
со с/маслом	200/15	0	0	15	58	0	0,1	0	0	5,2	8,2	4,4	0,8	200/15	0	0	15	58
чай с сахаром	1	5	4	0	62	0,03		0,14		40	86	5,9	1,1	1	5	4	0	62
яйцо	0	0	40	60	0	20	0	0	177	123	96	23	0	0	0	40	60	60
яблоко		17,3	60,7	140	571,8	20,1	0,99	0,26	177	456,8	435	69,35	3,36		17,3	60,7	141	669
Вторник																		
с-т из св калусты	50	1	2,5	4,5	44	0,02	20	0,45	0	21,5	15	8,2	0,4	50	0,7	2,5	4,5	44
котлета рыб любительс	75/5	10	8	5	229	0,03	1,3	1,46		26,6	42,7	11,2	0,55	100/5	12	10	6	292
картофельное пюре	150	3	5,5	26	158	0,15	25	0,07	0	45	97	33,9	1,2	150	3	5,5	26	158
напиток из вар/ смород	200	0	0	27	98		1,36			0,5	0,22	0,24	0,05	200	0	0	27	98
хлеб пшеничный	31	2,3	0,2	15	70	0,04	0	0	0	7,5	24	9,9	0,4	31	2,3	0,2	15	70
хлеб ржаной						0,04	0	0	0	9	37	13,8	0,7	30	2	0	15	70
		16,3	16,2	77,5	599	0,28	47,66	1,98	0	110,1	216	77,24	3,3		20	18,2	93,5	73
Среда																		
с-т из моркови	50	1	2	6	47	0,05	2,2	4,1		24	25	17,2	0,56	50	1	2	6	47
гуляш	30/30	9	8	2	119	0,09	1,6	0,04		8	100	12	1,3	40/40	12	12	2	119
рожки отварные	100	3,5	6	23,5	147	0,05		14		3,2	24	14	0,7	150	5,3	6,2	38	200
компот с/ф	200	0,6	0	31,4	121	0,01	1,6	0		21	18	13	2,6	200	0,6	0	31,4	121
хлеб пшеничный	31	2,3	0,28	15,4	70	0,04	0	0	0	7,5	24	9,9	0,4	31	2,3	0,3	15,4	70
хлеб ржаной	30	1,6	0	9,6	56	0,04	0	0	0	9	37	13,8	0,7	30	1,6	0	9,6	56
		17,5	16,3	87,9	560	0,28	5,4	18,1	0	72,7	228	79,9	6,26		22,3	20,2	98	6
Четверг																		
огурец свежий	50	0	0	1,6	7,5	0,02	5	0,03		11,5	21	7	0,45	50	0	0	1,6	7,5
окорочка отварные	75	15	10	0,1	161,8	0,11	0,2	0,04		17,7	151	21,7	2,17	75	15	10	0,18	161,8
рис припущенный	100	2	3	27	139	0,05	2,1	2,4		27,8	51,8	18,5	1	150	3	5	40	139
какао	200	4	3	24	147	0	0	0		111	125	20	0	200	4	3	24	147
хлеб пшеничный	31	2	0,28	15,4	70	0,04	0	0	0	7,5	24	9,9	0,4	31	2	0,28	15,4	70
		23	16,3	68,1	525,3	0,22	7,3	2,47	0	175,5	373	77,1	4,02		24	18,3	81,2	
Пятница																		
с-т из свеклы	50	1	3	7,4	50,6	0,01	4,5	0	0	16,8	19,5	19,5	0,65	50	1	3	7,4	50,6
фрикадельки мясные	75/50	12	15	14	230	0,06	1,3	0,3		13,2	81,4	18,9	0,7	75/50	12	15	14	230
соусом кр/основн	150	3	5,5	26	158	0,15	25	0,07	0	45	97	33,9	1,2	150	3	5,5	26	158
картофельное пюре	200	0	0	0	30	117	0			0,4			0,06	200	0	0	30	117
напиток вар /облепих	31	2,3	0,28	15,4	70	0,04	0	0	0	7,5	24	9,9	0,4	62	4,6	6	30	70
хлеб пшеничный		18,3	23,8	62,8	538,6	117	30,8	0,37	0	82,9	222	82,2	3,01		20,6	29,5	107	
		92,4	133	436	2795	138	92,15	23,2	177	898	1474	385,8	20	0	104	147	521	

Технолог УМП "Юнрос"

Т.А. Соколова

Примерное месячное меню
завтраков для учащихся общеобразовательных школ
района на 2019г -2020г

2-я неделя	выход мл.кл.	б	ж	у	ккал	Витамины				Минеральные в-ва				выход ст.кл.	б	ж	у	ккал
						В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe					
Понедельник																		
икра из кабачков	50	1	3	2,5	36	0,01	2,1	0,28		12,3	20,1	10,5	2,1	50	1	2	2,5	36
колбаса отварная со с/м	40/5	6	14	5	139	0,06	0	0,02		13,1	30	5,9	0,47	50/5	7	16	0	180
яблоко		0	0	40	60	0	20	0	0	177	123	96	23		0	0	40	60
рожки отварные	100	4	4	23,5	147	0,05		14		3,2	24	14	0,7	150	6	6	35,3	221
кофейный напиток	200	3	1	25,5	134,7	0,02	0,24	0,02		67	63	8,3	0,5	200	3	1	25,5	135
хлеб пшеничный	31	2,3	0	15,4	70	0,04	0	0	0	7,5	24	9,9	0,4	62	4,6	6	30	140
		16,3	22	112	586,7	0,18	22,34	14,3	0	280	284,1	144,6	27,17		21,6	31	133	772
Вторник																		
омлет со сл/м	100/5	11	18	2	217	0,03	0,2	0,02		68	62	12	0,4	150	15	20	2	251
зел/горшек	20	0	0	1	5	0,1	4,9	0,02		4,2	25	8	0,1	30	0,1	0,06	1,95	12
чай с сахаром	200/15	0	0	15	58	0	0,1	0	0	5,2	8,2	4,4	0,8	200/15	0	0	15	58
бутерброд с сыром	30/15	4	4	16	137	0,5				7,5	25,5	9,9	0,5	30/15	4	4	16	137
хлеб пшеничный	31	2,3	0	15,4	70	0,04	0	0	0	7,5	24	9,9	0,4	31	2,3	0	15,4	70
хлеб ржаной		17,3	22	49,4	487	0,67	5,2	0,04	0	92,4	144,7	44,2	2,2		21,4	24,06	50,4	528
Среда																		
с-т из свеклы	50	1	3	7,4	50,6	0,01	4,5	0	0	16,8	19,5	19,5	0,65	50	1	3	7,4	50,6
гуляш	30/30	9	8	2	119	0,09	1,6	0,04		8	100	12	1,3	40/40	12	13	2,7	158
каша перловая	100	3	4	23,6	129	0,4		0,02		16,6	104	30,4	1,1	150	4	4	32	193
компот с/ф	200	0,6	0	31,4	124	0,01	1,6	0		21	18	13	2,6	200	0	0	31	121
хлеб ржаной	30	1,6	0	9,6	56	0,04	0	0	0	9	37	13,8	0,7	30	1,6	0	9,6	56
хлеб пшеничный	31	2,3	0,28	15,4	70	0,04	0	0	0	7,5	24	9,9	0,4	62	4,6	6	30	140
		17,5	15,3	89,4	548,6	0,59	7,7	0,06	0	78,9	302,5	98,6	6,75		23,2	26	113	718,6
Четверг																		
с-т из моркови	50	1	2	6	47	0,05	2,2	4,1		24	25	17,2	0,56	50	1	2	6	47
котлета куриная со сл/м	75/5	13	14	13	217	0,08	0,7			16	98	17,6	1,4	75/5	13	13	12,8	217
рис припущ с овощ	100	3	3	27	139	0,05	2,1	2,4		27	51	18,5	1	150	6	6	54	216
кисель из вар/обл	200	0	0	25,5	118		1,36			0,5	0,22	0,24	0,05	200	0	0	25,5	118
хлеб пшеничный	31	2,3	0,2	15,4	70	0,04	0	0	0	7,5	24	9,9	0,4	62	4,6	6	30	140
		19,3	19,2	86,9	591	0,22	6,36	6,5	0	75	198,2	63,44	3,41		24,6	27	128	738
Пятница																		
с т св.кал и морской кап	50	1	3	5,3	54	0,02	20	0,14	0,6	19,2	12,4	6,4	0,4	50	1	3	5,3	54
тефтели с хлебом	75/40	10	15	13	224	0,04	2,7	0,02		17,2	87	17		75/40	10	15	13	224
и соусом кр/основным																		
картофельное пюре	150	3	5,5	26	158	0,15	25	0,07	0	45	97	33,9	1,2	150	3	5,5	26	158
напиток из вар смород	200	0	0	27	98		1,36			0,5	0,22	0,24	0,05	200	0	0	27	98
хлеб пшеничный	31	2,3	0,2	15,4	70	0,04	0	0	0	7,5	24	9,9	0,4	62	4,6	6	30	140
		16,3	23,7	86,7	604	0,25	49,06	0,23	0,6	89,4	220,6	67,44	2,05		18,6	24	101	674
		86,7	102	424	2817	1,91	90,66	21,2	0,6	616	1150	418,3	41,58		109	132,1	526	3431

3-я неделя																		
	выход	б	ж	у	ккал	Витамины				Минеральные в-ва				выход	б	ж	у	ккал
	мл.кл.					B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	ст.кл.				
Понедельник																		
горяч с сыром	45	5	10	16	177	0,05	0,42	0,06										
молоч из 3х круп	200/5	7	7	35	230	0,08	0,4	0,08		165	108	10,05	0,46	45	9	12	16	177
маслом										126	156	38	1,8	200/5	7	7	35	230
пшеничный	200	4	3	24	147	0	0,1	0	0	5,2	8,2	4,4	0,8	200	4	4	24	147
ю	31	2	0,28	15	70	0	0,04	0	0	0	7,5	24	9,9	31	2	0,28	15	70
		0	0	40	60	0	20	0	0	177	123	96	23		0	0	40	60
		18	20,3	130	684	0,13	21	0,14	0	473	403	172,5	35,96		22	23,28	130	454
Вторник																		
капусты	50	1	2,5	4,5	44	0,02	20	0,45	0	21,5	15	8,2	0,4					
рыбная со с/м	75/5	12	13	13	222	0,02	0,7	0,03	0	7	16,9	6,1	0,3	100/5	16	17	18	44
пельное пюре	150	3	5,5	26	158	0,15	25	0,07	0	45	97	33,9	1,2	150	3	5,5	26	158
из вар/облепих	200	0	0	0	30	117	0			0,4			0,06	200	0	0	30	117
пшеничный	31	2,3	0,28	15	70	0	0,04	0	0	0	7,5	24	9,9	31	2,3	0,3	15,4	70
жаной														30	1,6	0	9,6	56
		18,3	21,3	58,5	524	117	45,7	0,55	0	73,9	136	72,2	11,86		23,6	25,3	104	729
Среда																		
моркови	50	1	2	5	46	0,03	2,2	4,1										
отварные	30/30	9	8	2	119	0,09	1,6	0,04		23	25	17,2	0,5	50	0,5	2	5	46
с/ф	100	3,5	6	22	147	0,05		0,05		8	100	12	1,3	40/40	12	12	2	158
пшеничный	200	0,6	0	31	121	0,01	1,6	0		6,5	27,1	4,8	0,37	150	5,3	7	35	221
жаной	31	2,3	0,28	15	70	0,04	0	0	0	21	18	13	2,6	200	0,6	0	31	121
	30	1,6	0	9,6	56	0,04	0	0	0	7,5	24	9,9	0,4	31	2,3	0,2	15	70
		18	16,3	84,6	559	0,26	5,4	4,19	0	75	231	70,7	5,87		22,3	21,2	97,6	672
Четверг																		
свежий	50	0	0	1,6	7,5	0,02	5	0,03										
отварные	75	15	10	0	140	0,11	0,2	0,04		11,5	21	7	0,45	50	0	0	1,6	7,5
пущен с овощ	100	2	10	28	209	0,05	2,18	2,4		17,7	151	21,7	2,17	75	15	10	0	140
из вар/смород	200	0	0	27	98		1,36			27,8	51,8	18,5	1	150	4	15	28	313
пшеничный	31	2,3	0,28	15,4	70	0,04	0	0	0	0,5	0,22	0,24	0,05	200	0	0	27	98
жаной	30	1,6	0	9,6	56	0,04	0	0	0	7,5	24	9,9	0,4	31	2,3	0,2	15	70
		23,2	20,6	97	651	0,3	8,74	2,47	0	81,5	309	81,04	5,17		25,2	25,4	96,2	754,5
Пятница																		
ягоды	50	1	3	7,4	50,6	0,01	4,5	0	0	16,8	19,5	19,5	0,65	50	1	3	7,4	50,6
мясные с м/сл	75/5	12	13	12	205	0,03	0,5	0,03		8	71	13	0,6	75/5	12	13	12	205
пельное пюре	150	3	5,5	26	158	0,15	25	0,07	0	45	97	33,9	1,2	150	3	5,5	26	158
из вар/яг/см	200	0	0	27	98		1,36			0,5	0,22	0,24	0,05	200	0	0	27	98
пшеничный	31	2,3	0	15	70	0,04	0	0	0	7,5	24	9,9	0,4	62	4	0,2	30	140
		18,3	21,5	87,4	582	0,23	31,4	0,1	0	77,8	212	76,54	2,9		20	21,7	102	651,6
		95,8	99,9	458	2999	118	112	7,45	0	781	1291	472,9	61,76		113,1	116,9	530	3261,1

4-я неделя	выход мл.кл.	б	ж	у	ккал	Витамины				Минеральные в-ва				выход ст.кл.	б	ж	у	ккал
						В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe					
Понедельник																		
з/горошек или кукуруза	30	0	0	3	17									30	0	0	3	17
колбаски детские	50/5	8	16	1,7	176			0,03		12,5	87,9	10,4	1,1	50/5	7	16	1,7	176
рожки отварные	100	4	3,2	25,5	139	0,1	0	14	0	3,2	24	14	0,7	150	6	6	35,3	216
кофейный напиток	200	3	1,5	25,5	134,7	0,02	0,24	0,02		67	63	8,3	0,5	200	3	1	25,5	135
хлеб	31	2,3	0,28	15,4	70	0,04	0	0	0	7,5	24	9,9	0,4	31	4	0	15	70
яблоко		0	0	40	60	0	20	0	0	177	123	96	23		0	0	40	60
		17,3	20,98	111,1	596,7	0,16	20,2	14,05	0	267	321,9	139	25,7		20	23	120,5	674
Вторник																		
сырники с морковью	100	18	14	31	308	0,03	0,2	0,02		68	62	12	0,4	120	23	16	40	371
со сгущен молоком	20	0	1,7	11,2	64									20	0	1,7	11,2	64
бутерброд с сыром	30/15	4	4	16	137	0,5				7,5	25,5	9,9	0,5	30/15	4	4	16	137
чай с сахаром	200/15	0	0	15	58	0	0,1	0	0	5,2	8,2	4,4	0,8	200/15	0	0	15	58
		22	19,7	73,2	567	0,53	0,3	0,02	0	80,7	95,7	26,3	1,7		27	21,7	82,2	630
Среда																		
с-т из свеклы	50	1	3	7,4	50,6	0,01	4,5	0	0	16,8	19,5	19,5	0,65	50	1	3	7,4	50,6
гуляш	30/30	9	8	2	119	0,09	1,6	0,04		8	100	12	1,3	40/40	12	12	2	158
каша гречневая	100	5	3,9	27	157	0,2		0,02		32,4	119	39	3,2	150	7,5	6	40,8	237
компот с/ф	200	0,6	0	31,4	121	0,01	1,6	0		21	18	13	2,6	200	0,6	0	31,4	121
хлеб пшеничный	31	2,3	0,28	15,4	70	0,04	0	0	0	7,5	24	9,9	0,4	31	2,3	0,3	15	70
хлеб ржаной	30	1,6	0	9,6	56	0,06	0	0	0	7,2	33,6	11,4	0,63	30	1,6	0	9,6	56
		19,5	15,18	92,8	573,6	0,41	7,7	0,06	0	92,9	314,1	105	8,78		25	21,3	106,2	692,6
Четверг																		
помидор	50	0	0,4	0	1,3	7,5	0,02	5	0	11	21	7	0	50	0	1	1	7
котлета куриная со сл/м	75/5	12,5	13,4	12,8	217	0,08	0,7			16	98	17,6	1,4	75/5	13	13	12,8	217
рис припущенный	100	2	3	27	139	0,03	0,02	0,02		12,8	34	7,6	0,67	150	4	5	40,6	208
напиток из вар/ смород	200	0	0	27	98		1,36			0,5	0,22	0,24	0,05	200	0	0	27	98
хлеб пшеничный	31	2,3	0,28	15,4	70	0,04	0	0	0	7,5	24	9,9	0,4	31	2,3	1	15,4	70
хлеб ржаной						0,06	0	0	0	7,2	33,6	11,4	0,63	30	1,6	0	9,6	56
		16,8	17,08	82,2	525,3	7,71	2,1	10,04	0	55	210,8	53,7	3,15		20,9	20	106,4	656
Пятница																		
с-т из св капусты	50	1	2,5	4,5	44	0,02	20	0,45	0	21,5	15	8,2	0,4	50	0,7	2,5	4,5	44
шницель мясной с м/сл	75/5	12	17	13	248	0,03	0,5	0,03		8,3	71	13	0,7	75/5	12	17	13	248
картофельное пюре	150	3	5,5	26	158	0,15	25	0,07	0	45	97	33,9	1,2	150	3	5,5	26	158
напиток вар/облепих	200	0	0	0	30	117	0			0,4			0,06	200	0	0	30	117
хлеб пшеничный	31	2,3	0,28	15,4	70	0,04	0	0	0	7,5	24	9,9	0,4	62	4	0,2	30	140
		19,9	25,28	68,5	606	117	45,5	0,55	0	89,9	240,6	76,4	3,39		21,3	25,2	113,1	763
		95,5	98,22	427,8	2868,6	126	75,8	24,72	0	586	1183	400	42,72		114,2	111	528,4	3415,6