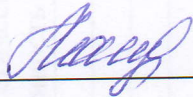
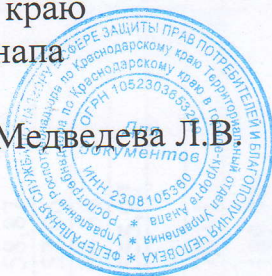


СОГЛАСОВАНО

Начальник территориального отдела
Управления Роспотребнадзора
по Краснодарскому краю
в городе-курорте Анапа



Медведева Л.В.



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ СОШ №6
им. Д.С. Калинина



Т.Л. Боровая

**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ 10 - ДНЕВНОЕ МЕНЮ ПИТАНИЯ
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ сезон «зима-весна»
(ЗАВТРАК)**

**МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД
ЗАВТРАК 10 ДНЕЙ ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
НЕДЕЛЯ 1								
ДЕНЬ 1								
ЗАВТРАК	ГОРОХ ОВОЩНОЙ ОТВАРНОЙ	60	3,4	2,5	7,7	66,9	131	
	ОМЛЕТ С ПЕЧЕНЬЮ	150	14,1	17,9	1,7	222	217	
	СОК ОВОЩНОЙ ФРУКТОВЫЙ И ЯГОДНЫЙ	200	1	0	20,2	84,8	389	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,69	0,21	12,55	58,87		
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,39	0,28	12,25	57,06		
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	120	0,6	0,6	14,64	66,34	338	
	Итого за завтрак:	580	22,18	21,49	69,04	555,97	131	
ДЕНЬ 2								
ЗАВТРАК	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	1,07	4,54	6,24	70,01	52	
	БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ПОД СОУСОМ	80	10,05	11,34	11,88	189,74	296	
	КАША ПШЕННАЯ	150	5,81	8,15	44	265	172	
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,67	3,19	15,82	106,67	382	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,69	0,21	12,55	58,87		
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,39	0,28	12,25	57,06		
	Итого за завтрак:	540	23,68	27,71	102,74	747,35		
ДЕНЬ 3								
ЗАВТРАК	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ	60	1,04	3,02	5,12	51,73	47	
	МЯСО ДУХОВОЕ	150	14,75	16,44	13,87	262,44	258	
	КИСЕЛЬ ИЗ СОКА ПЛОДОВОГО НАТУРАЛЬНОГО	180	0,31	0	39,4	158,84	358	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,69	0,21	12,55	58,87		
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,39	0,28	12,25	57,06		
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,5	0,5	12,15	55,06	338	

	Итого за завтрак:	540	19,68	20,45	95,34	644,00	
ДЕНЬ 4							
ЗАВТРАК							
	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	60	0,76	0,04	9,18	40,08	50
	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	100	8,65	6,93	12,01	144,98	234
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,09	4,83	20,57	138,05	312
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,13	0,02	15,2	61,5	377
	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	25	2,82	3,16	29,96	159,18	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,69	0,21	12,55	58,87	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,39	0,28	12,25	57,06	
	Итого за завтрак:	585	18,53	15,47	111,72	659,72	
ДЕНЬ 5							
ЗАВТРАК							
	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ	60	0,4	0,05	0,85	5,45	70
	ПШЕНИЦЕЛЬ МЯСНОЙ РУБЛЕННЫЙ	80	11,09	16,26	9,63	229,16	268
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ ПРИПУЩЕННЫМИ	100/50	6,82	7,32	37,55	243,32	205
	СОК ОВОЩНОЙ ФРУКТОВЫЙ И ЯГОДНЫЙ	200	1	0	20,2	84,8	389
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,69	0,21	12,55	58,87	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,39	0,28	12,25	57,06	
	Итого за завтрак:	540	22,39	24,12	93,03	678,66	
НЕДЕЛЯ 2							
ДЕНЬ 1							
ЗАВТРАК							
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	5,2	5,32	0	68,68	15
	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ	200	5,63	11,83	36,87	276,38	181
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	4,9	5	32,5	190,0	375
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,7	0,33	20,02	93,86	
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,5	0,5	12,15	55,06	338
	Итого за завтрак:	560	18,93	22,98	101,54	683,98	

ДЕНЬ 2	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	1,14	3,34	6,94	62,39	45
ЗАВТРАК	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	75	7,63	7,34	7,87	128,07	294
	КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	120/30	3,25	12,54	22,57	216,1	142
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2,96	2,6	15,87	98,79	413
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,69	0,21	12,55	58,87	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,39	0,28	12,25	57,06	
	Итого за завтрак:	535	18,06	26,31	78,05	621,28	
ДЕНЬ 3	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ	60	0,4	0,05	0,85	5,45	70
ЗАВТРАК	ТЕФЕЛИ (1 ВАРИАНТ)	60/20	6,45	6,3	7,88	95,1	278
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ	150	8,85	5,15	37,85	212,15	182
	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	200	5,6	5	7,8	100	386
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,7	0,33	20,02	93,86	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,12	0,23	9,89	46,06	
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	120	0,6	0,6	14,64	66,34	338
	Итого за завтрак:	670	25,72	17,66	98,93	618,96	
ДЕНЬ 4	КУКУРУЗА ОТВАРНАЯ	60	4,39	6,48	24,05	126,5	133
ЗАВТРАК	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,04	3,53	12,12	88,4	310
	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ ПОД МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	100	13,15	9,11	0,66	137,39	233
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,1	0	26,4	106	349
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,67	0,34	14,76	68,75	
	БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ	50	3,2	1,6	21,9	113,8	455
	Итого за завтрак:	570	24,55	21,06	99,89	640,84	
ДЕНЬ 5	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ И КУРАГОЙ	60	2,27	1,74	22,05	112,9	61

ЗАВТРАК	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ)	130	1,9	4,9	21,6	142,9	222
	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	50	0,2	0	26,2	105,64	
	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	180	5,04	4,5	7,02	90	386
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,7	0,33	20,02	93,86	
	Итого за завтрак:	480	12,11	11,47	96,89	545,30	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		560	20,58	20,87	94,72	639,61	