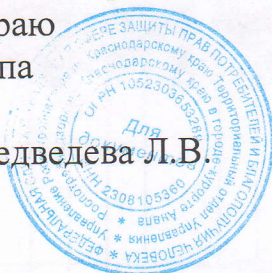


СОГЛАСОВАНО

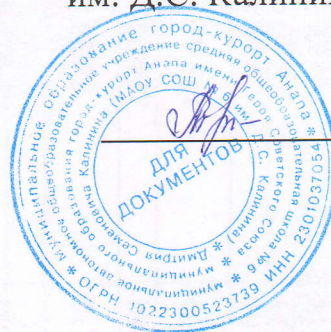
Начальник территориального отдела  
Управления Роспотребнадзора  
по Краснодарскому краю  
в городе-курорте Анапа

Медведева Л.В.



УТВЕРЖДАЮ

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



Т.Л. Боровая

**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ 10 - ДНЕВНОЕ МЕНЮ ПИТАНИЯ  
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ сезон «зима-весна»  
(ЗАВТРАК)**

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

ЗАВТРАК 10 ДНЕЙ ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры			Углеводы
<b>НЕДЕЛЯ 1</b>							
<b>ДЕНЬ 1</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	ГОРОХ ОВОЩНОЙ ОТВАРНОЙ	60	3,4	2,5	7,7	66,9	131
	ОМЛЕТ С ПЕЧЕНЬЮ	180	16,92	21,48	2,04	266,4	217
	СОК ОВОЩНОЙ ФРУКТОВЫЙ И ЯГОДНЫЙ	200	1	0	20,2	84,8	389
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,03	0,25	15,06	70,64	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,67	0,34	14,7	68,47	
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	120	0,6	0,6	14,64	66,34	338
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>620</b>	<b>25,62</b>	<b>25,17</b>	<b>74,34</b>	<b>623,55</b>	
<b>ДЕНЬ 2</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	1,07	4,54	6,24	70,01	52
	БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ПОД СОУСОМ	120	15,08	17,01	17,82	284,61	296
	КАША ПШЕННАЯ	180	8,17	10,98	58,8	354	172
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,67	3,19	15,82	106,67	382
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,03	0,25	15,06	70,64	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,67	0,34	14,7	68,47	
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>620</b>	<b>31,69</b>	<b>36,31</b>	<b>128,44</b>	<b>954,40</b>	
<b>ДЕНЬ 3</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ	60	1,04	3,02	5,12	51,73	47
	МЯСО ДУХОВОЕ	180	17,7	19,73	16,64	314,93	258
	КИСЕЛЬ ИЗ СОКА ПЛОДОВОГО НАТУРАЛЬНОГО	200	0,34	0	43,73	176,31	358
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,03	0,25	15,06	70,64	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,67	0,34	14,7	68,47	
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,5	0,5	12,15	55,06	338
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>600</b>	<b>23,28</b>	<b>23,84</b>	<b>107,40</b>	<b>737,14</b>	



<b>ДЕНЬ 2</b>	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	1,14	3,34	6,94	62,39	45
<b>ЗАВТРАК</b>	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	10,15	9,76	10,47	170,33	294
	КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	120/60	3,9	15,05	27,08	259,32	142
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2,96	2,6	15,87	98,79	413
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,03	0,25	15,06	70,64	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,67	0,34	14,7	68,47	
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>600</b>	<b>21,85</b>	<b>31,34</b>	<b>90,12</b>	<b>729,94</b>	
<b>ДЕНЬ 3</b>	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ	60	0,4	0,05	0,85	5,45	70
<b>ЗАВТРАК</b>	ТЕФТЕЛИ (1 ВАРИАНТ)	70/30	7,55	7,37	9,22	111,27	278
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ	180	10,62	6,18	45,42	254,58	182
	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	200	5,6	5	7,8	100	386
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,7	0,33	20,02	93,86	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,68	0,35	14,84	69,09	
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	120	0,6	0,6	14,64	66,34	338
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>730</b>	<b>29,15</b>	<b>19,88</b>	<b>112,79</b>	<b>700,59</b>	
<b>ДЕНЬ 4</b>	КУКУРУЗА ОТВАРНАЯ	60	4,39	6,48	24,05	126,5	133
<b>ЗАВТРАК</b>	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ/КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150/30	2,35	4,06	13,94	101,66	310/321
	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ ПОД МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	120	15,78	10,93	0,79	164,87	233
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,11	0	29,3	117,66	349
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,67	0,34	14,76	68,75	
	БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ	60	3,9	1,9	26,1	136,0	455
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>650</b>	<b>28,20</b>	<b>23,71</b>	<b>108,94</b>	<b>715,44</b>	

<b>ДЕНЬ 5</b>	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ И КУРАТОЙ	60	2,27	1,74	22,05	112,9	61
<b>ЗАВТРАК</b>	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ)	200	2,5	6,5	28,9	190,6	222
	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	50	0,2	0	26,2	105,64	
	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	200	5,6	5	7,8	100	386
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,7	0,33	20,02	93,86	
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>550</b>	<b>13,27</b>	<b>13,57</b>	<b>104,97</b>	<b>603,00</b>	
	<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>	<b>623</b>	<b>24,29</b>	<b>24,59</b>	<b>106,41</b>	<b>733,50</b>	