

УТВЕРЖДЕНО
Директор МБОУ Мухтоловская ОШ
Т.В. Курман

МЕНЮ ЗАВТРАКИ с 7 лет (25%)

1 день

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход, г	Химический состав			Ккал	Са (мг)	Mg (мг)	Fe (мг)	С (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы					
Завтрак	209	Яйцо вареное	1/40	4,8	4	0,3	56,4	19,4	4,2	0,9	0
	183	Каша гречневая молочная с маслом	150	5,5	8,8	26	205	132	61	1,8	0,4
	338	Фрукт свежий	160	0,6	0,6	15,7	71	25,6	14,4	3,6	176
	ТТК	Компот из сухофр	200	0,7	0	26,3	108	34,3	17,5	0,7	0,7
		Хлеб пшен(батон)	30	1,9	0,9	15,6	78	6,9	9	0,6	0
		Итого:	580	13,5	14,3	83,9	518,4	218,2	106,1	7,6	177,1

2 день

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход, г	Химический состав			Ккал	Са (мг)	Mg (мг)	Fe (мг)	С (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы					
	14	Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	74,6	1,2	0,04	0,2	0
Завтрак	223	Запеканка из творога с молоком сгущенным	140/20	22,5	16,1	21,4	320,5	200,3	30,2	0,9	0,2
				1,4	1,7	11,2	65,7	63,4	6,8	0	0,2
	338	Фрукт свежий	160	0,6	0,6	15,7	71	25,6	14,4	3,6	176
	376	Чай с сахаром	200	0,1	0	19,9	80	1,8	1,4	0,3	0
		Хлеб пшен(батон)	30	1,9	0,9	15,6	78	6,9	9	0,6	0
		Итого:	560	26,6	27,5	83,9	689,8	299,2	61,84	5,6	176,4

3 день

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход, г	Химический состав			Ккал	Са (мг)	Mg (мг)	Fe (мг)	С (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы					
Завтрак	386	Йогурт	125	4,0	3,5	11,4	92	153	18,8	0,12	0,7
	ТТК	Печень по-строгановски	100	13,4	10	4,8	162,8	21,5	13,9	4,7	1,0
	ТТК	Рагу из овощей	150	2,8	6,6	11,2	115,4	49,5	30,0	1,0	17,5
	378	Чай с молоком	200	1,4	1,4	22,9	110	178	20,5	0,4	0,3
		Хлеб пшен(батон)	30	1,9	0,9	15,6	78	6,9	9	0,6	0
		Итого:	605	23,5	22,4	65,9	558,2	408,9	92,2	6,82	19,5

4 день

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход, г	Химический состав			Ккал	Са (мг)	Mg (мг)	Fe (мг)	С (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы					
Завтрак	15	Сыр	10	2,3	2,9	0	35,3	100	5	0,15	0,15
	230	Рыба запеченная	90	15,8	8,8	3,3	156	37	49,8	0,7	0,7
	312	Картофельное пюре	150	3,1	5,0	20,1	139	36,9	28,6	1,0	10,4
	70	Огурец соленый	50	0,4	0,1	0,8	5,7	11,5	7	0,6	2,5
	379	Кофейный напиток	200	2,9	3,3	25	140	144,0	13,6	0,1	1,2
		Хлеб пшен(батон)	30	1,9	0,9	15,6	78	6,9	9	0,6	0
		Итого:	530	26,4	21	64,8	554	336,3	113	3,15	14,95

