Утверждаю
Директор МБОУ МСШ №1
_____ А.А. Варганов

МЕНЮ
ЗАВТРАКИ
с 7 лет (25%)

1 день

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход, г	Химический состав			Ккал	Ca (мг)	Mg (мг)	Fe (мг)	C (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**

2 день

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход, г	Химический состав			Ккал	Ca (мг)	Mg (мг)	Fe (мг)	C (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	Ca (мг)	Mg (мг)	Fe (мг)	C (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы					
Завтрак											
	278	Тефтели из говядины	60/30	8,2	9,2	9,7	154,4	27,4	16,3	0,8	0,9
				0,5	1,3	2	21,3	6,6	0,8	0,1	0,3
	203	Макароны отварные	110	3,3	3,4	24,4	141	7	3,9	0,4	0
	71	Помидор	100	1,1	0,2	3,8	21,4	14,0	20,0	0,9	25,0
	389	Сок плодовый	250	1,2	0	26,6	111	17,5	10	3,5	5,0
		Хлеб пшен(батон)	30	1,9	0,9	15,6	78	6,9	9	0,6	0
		Итого:	**580**	**16,2**	**15**	**82,1**	**527,1**	**79,4**	**60**	**6,3**	**31,2**

4 день

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход, г	Химический состав			Ккал	Ca (мг)	Mg (мг)	Fe (мг)	C (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**

5 день

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход, г	Химический состав			Ккал	Ca (мг)	Mg (мг)	Fe (мг)	C (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**

6 день

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход, г	Химический состав			Ккал	Ca (мг)	Mg (мг)	Fe (мг)	C (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы					
Завтрак											
	386	Йогурт	125	4,0	3,5	11,4	92	153	18,8	0,12	0,7
	239	Тефтели рыбные	90	7,9	7,1	10,1	135,9	39,7	24,9	0,6	0,9
	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
	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:	**645**	**18,7**	**18**	**80,9**	**560,6**	**426**	**108,8**	**3,32**	**14,8**

7 день

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход, г	Химический состав			Ккал	Ca (мг)	Mg (мг)	Fe (мг)	C (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы					
		Помидор свежий	100	1,1	0,2	3,8	21,4	14,0	20,0	0,9	25,0
	259	Жаркое по-домашнему	200	19,8	8,4	19,6	233	24,5	46,3	2,7	10,3
	338	Фрукт свежий	160	0,6	0,6	15,7	71	25,6	14,4	3,6	176
	382	Какао с молоком	200	4,0	3,8	24,9	149,8	144	17,7	0,26	1,3
		Хлеб пшен(батон)	30	1,9	0,9	15,6	78	6,9	9	0,6	0
		Итого:	**690**	**27,4**	**13,9**	**79,6**	**553,2**	**215**	**107,4**	**8,06**	**212,6**

8 день

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход, г	Химический состав			Ккал	Ca (мг)	Mg (мг)	Fe (мг)	C (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы					
Завтрак	14	Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	74,6	1,2	0,04	0,2	0
	15	Сыр	15	3,4	4,4	0	53,2	150	7,5	0,2	0,2
	291	Плов из птицы	195	17,0	8,9	38,5	302	36,2	51	1,7	6,2
	70	Огурец соленый	50	0,4	0,1	0,8	5,7	11,5	7	0,6	2,5
	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:	**500**	**24,2**	**23,9**	**77,9**	**623,5**	**383,8**	**95,04**	**3,7**	**9,2**

9 день

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход, г	Химический состав			Ккал	Ca (мг)	Mg (мг)	Fe (мг)	C (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы					
	386	Йогурт	125	4,0	3,5	11,4	92	153	18,8	0,12	0,7
Завтрак	182	Каша пшенная	150	5,6	8,9	26,2	207	103	32	0,8	0,5
	376	Чай без сахара	200	0,1	0	0,1	0,8	0,5	0,2	0,3	0,03
		Конфета молочная	25	0,6	1,1	20,6	92	18,3	2,7	0,1	-
		Хлеб пшен(батон)	30	1,9	0,9	15,6	78	6,9	9	0,6	0
		Итого:	**525**	**12,2**	**14,4**	**73,9**	**469,8**	**281,7**	**62,7**	**1,92**	**1,23**

10 день

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход, г	Химический состав			Ккал	Ca (мг)	Mg (мг)	Fe (мг)	C (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы					
Завтрак	209	Яйцо вареное	1/40	4,8	4	0,3	63	22	4,2	0,9	0
	274	Зразы рубленые	90	8,5	11,1	7,2	162	36,3	21,6	5,4	1,1
	ТТК	Овощи тушеные	150	3,1	4,4	16,9	120,0	55,9	32,6	1,1	17,6
	348	Компот из кураги	200	0,5	0	26	106	34	17	0,6	0,44
		Хлеб пшен(батон)	30	1,9	0,9	15,6	78	6,9	9	0,6	0
		Итого:	**510**	**18,8**	**20,4**	**66**	**529**	**155,1**	**84,4**	**8,6**	**19,14**