Согласовано:
"Лицей естественных наук"
(КОГОАУ ЛЕН)
Директор Ветров А.Ю.
"11" 01 2021 г.

КОГОАУ ЛЕН
street=УЛИЦА ВОЗРОЖДЕНИЕ, 6, st=43 ОБЛАСТЬ КИРОВСКАЯ, l=ГОРОД КИРОВ, c=RU, givenName=Алексей Юрьевич, sn=Ветров, cn=КОГОАУ ЛЕН, title=Директор, o=КОГОАУ ЛЕН, email=xbl-klen@mail.ru, 1.2.643.3.131.1.1=120C303034333437303331363337, 1.2.643.100.3=120B31323736303639333383 1, 1.2.643.100.1=120D31303334333136353435303634

Утверждаю
Директор
"11" 01 2021 год

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ (весна,лето)

для организации питания обучающихся образовательных учреждений от 7 до 11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Mg	Fe	B1	B2	C	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	
1 ДЕНЬ (ПОНЕДЕЛЬНИК)													
	Макароны отварные с сыром	180	11,1	12,8	32,2	293	225,3	19,27	0,91	0,07	0,11	0,15	
	Бутерброт с маслом	50/20	4,1	17	24,3	269	13,9	16,5	1,04	0,08	0,05	0	
	Сок в упаковке	200	0,1	0	9,1	35	0,26	0	0,3	0	0	0,1	
	Батон	25	1	0,5	7,5	35	2	0	0	0	0	0	
	Мафины	50	6,2	3	19,4	131	32,79	7,67	0,42	0,04	0,06	0,04	
	ИТОГО		**22,5**	**33,3**	**92,5**	**763**	**274,25**	**43,44**	**2,67**	**0,19**	**0,22**	**0,29**	**0**
2 ДЕНЬ (ВТОРНИК)													
	Омлет натуральный	120	11,7	18,1	2,1	218	80,02	13,44	2	0,05	0,36	0,17	
	Йогурт (красногорские фермы)	120	2,9	2,5	11	78	212,34	0,5	0,15	0,09	0,11	0,14	
	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	0,26	0	0,3	0	0	0,1	
	Хлеб ржаной	50	4	0	30	142	12	0	0	0,1	0,05	0	
	фрукты	200	0,8	0,8	19,6	94	32	18	4,4	0	0	20	
	ИТОГО		**19,5**	**21,4**	**71,8**	**567**	**336,62**	**31,94**	**6,85**	**0,24**	**0,52**	**20,41**	**0**
3 ДЕНЬ (среда)													
	Огурцы свежие порц	30	0	0	1	7	8	0	0	0	0	13	

	Котлета рыбная	80	12,7	8,5	12,2	177	37,03	23,72	0,78	0,11	0,11	0,3	
	Картофельное пюре	150	3	6	19	150	42	33,08	1	0,1	0,1	11,4	
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,1	0	9,1	35	0,26	0	0,3	0	0	0,1	
	фрукты	200	0,8	0,8	19,6	94	32	18	4,4	0	0	20	
	Хлеб ржаной	50	4	0	30	142	12	0	0	0,1	0,05	0	
	ИТОГО		**20,6**	**15,3**	**90,9**	**605**	**131,29**	**74,8**	**6,48**	**0,31**	**0,26**	**44,8**	**0**
	4 ДЕНЬ (четверг)												
	Зеленый горошек	30	0,72	7,5	1,08	64	12,96	0	0,36	0	0	5,4	
	Котлета рубленная из птицы	80	17,6	4,3	6,4	184	11	2,4	0,5	0,01	0,09	0	
	Греча рассыпчатая	150	8,6	5,7	37,8	240	14	133	4,6	0,26	0,13	0	
	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	0,26	0	0,3	0	0	0,1	
	Булочка "Оздоровительная"	50	4	2	24	120	29	8,1	0,4	0,05	0,04	0,1	
	фрукты	200	0,8	0,8	19,6	94	32	18	4,4	0	0	20	
	ИТОГО		***31,82***	***20,3***	***97,98***	***737***	***99,22***	***161,5***	***10,56***	***0,32***	***0,26***	***25,6***	***0***
	5 ДЕНЬ (пятница)												
	Огурец порционный	30	0,2	0,05	0,7	7	6	4,2	0,2	0	0	3	
	Жаркое по-домашнему	200	19,3	19,9	18,9	334	23,88	48,35	3,59	0,16	0,18	8,77	
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,1	0	9,1	35	0,26	0	0,3	0	0	0,1	
	Хлеб ржаной	50	4	0	30	142	12	0	0	0,1	0,05	0	
	фрукты	200	0,8	0,8	19,6	94	32	18	4,4	0	0	20	
	ИТОГО		**24,4**	**20,75**	**78,3**	**612**	**74,14**	**70,55**	**8,49**	**0,26**	**0,23**	**31,87**	**0**
	6 ДЕНЬ (понедельник)												
	Салат из варенной моркови	60	3	11,4	4,2	76,8	16	22	0,34	0,01	0,04	1,2	
	Биточек рубленый из куры	80	11,6	13,2	9,2	203	37,13	17,44	1,21	0,07	0,12	1,28	
	Макароны отварные	150	5,5	3,9	32,8	192	9,4	7,6	0,77	0,06	0,02	0	
	Сок в упаковке	200	0,5	0,1	17,7	72	16,85	6,22	0,18	0,02	0,01	13,2	
	Булочка "Оздоровительная"	50	4	2	24	120	29	8,1	0,4	0,05	0,04	0,1	
	Коржик молочный	50	3,9	6,4	36,9	220	14,16	5,7	0,47	0,47	0,04	0,03	
	ИТОГО		**28,5**	**37**	**124,8**	**883,8**	**122,54**	**67,06**	**3,37**	**0,68**	**0,27**	**15,81**	**0**
	7 ДЕНЬ (вторник)												
	Оладьи с молоком сгущенным	100/20	9	8,4	49,7	311	130,83	21,46	0,75	0,1	0,17	0,48	
	Йогурт (красногорские фермы)	120	2,9	2,5	11	78	212,34	0,5	0,15	0,09	0,11	0,14	

	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,1	31,2	121	14,62	8,5	0,92	0,07	0,21	0,29	
	Батон	25	1	0,5	7,5	35	2	0	0	0	0	0	
	фрукты	200	0,8	0,8	19,6	94	32	18	4,4	0	0	20	
	ИТОГО		**14,2**	**12,3**	**119**	**639**	**391,79**	**48,46**	**6,22**	**0,26**	**0,49**	**20,91**	**0**
8 ДЕНЬ (среда)													
	Запеканка из творога со сг/мо	150/20	26,4	19	33,8	408	266,71	36,72	0,8	0,07	0,4	0,54	
	Бутерброт с сыром	32/10	5	3	14,5	107	106,9	15,4	0,67	0,05	0,06	0,07	
	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	0,26	0,03	0	0	0	0	
	фрукты	200	0,8	0,8	19,6	94	32	18	4,4	0	0	20	
	ИТОГО		**32,3**	**22,8**	**77**	**644**	**405,87**	**70,15**	**5,87**	**0,12**	**0,46**	**20,61**	**0**
9 ДЕНЬ (четверг)													
	Помидоры свежие порц	30	0	0	1	7	8	0	0	0	0	13	
	Котлета рыбная	80	12,7	8,5	12,2	177	37,03	23,72	0,78	0,11	0,11	0,3	
	Рис с овощами	150	4,3	4,7	44,1	240	5,48	29,9	0,62	0,04	0,03	0	
	Компот из кураги	200	1,3	0,1	32,4	130	39,4	24,94	0,84	0,02	0,05	0,4	
	Хлеб ржаной	50	4	0	30	142	12	0	0	0,1	0,05	0	
	фрукты	200	0,8	0,8	19,6	94	32	18	4,4	0	0	20	
	ИТОГО		**23,1**	**14,1**	**139,3**	**790**	**133,91**	**96,56**	**6,64**	**0,27**	**0,24**	**33,7**	**0**
10 ДЕНЬ (пятница)													
	Огурцы свежие порц	30	0	0	1	7	8	0	0	0	0	13	
	Говядина тушеная с капустой	250	26,7	40,2	14,5	524	91,3	62,91	3,63	0,16	0,32	29,55	
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,1	0	9,1	35	0,26	0	0,3	0	0	0,1	
	Хлеб ржаной	50	4	0	30	142	12	0	0	0,1	0,05	0	
	фрукты	200	0,8	0,8	19,6	94	32	18	4,4	0	0	20	
	ИТОГО		**31,6**	**41**	**74,2**	**802**	**143,56**	**80,91**	**8,33**	**0,26**	**0,37**	**62,65**	**0**