



Согласовано
Начальник ТО Управления
Роспотребнадзора по Омской области
в Исилькульском районе
Г.Я. Пластун



Утверждаю:
Директор МБОУ «СОШ №3»
С.А. Банагина

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №3»
Меню горячих завтраков первая ступень
БЕСПЛАТНО

2018-2019 учебный год.

Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	К/кал	№	Ca(мг)	Mg(мг)	Fe(мг)	C(мг)
1 день										
Каша рисовая с маслом	210	3,09	4,07	36,98	197,0	168	5,9	21,8	0,47	0,00
Хлеб	30	2,28	0,24	14,61	71,4					
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,0	943	6,0	0,0	0,4	0,0
		5,57	4,31	65,59	296,4					
2 день										
Каша манная с маслом	210	4,52	4,07	35,46	197,0	168	10,7	7,90	0,47	0,00
Хлеб	30	2,28	0,24	14,61	71,4					
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,0	28,0	943	6,0	0,00	0,4	0,00
		7,00	4,31	64,07	296,4					
3 день										
Каша пшенная с маслом	200	8,80	7,62	50,5	306,0	679	22,18	63,12	2,06	0,00
Хлеб	30	2,28	0,24	14,61	71,4					
Чай с сахаром	200	0,2	0,00	14,00	28,0	943	6,0	0,00	0,4	0,00
		11,1	7,86	79,11	405,4					
4 день										
Суп гороховый	250	7,19	6,51	23,55	181,5	93	202,0	30,18	0,64	1,14
Хлеб	30	2,28	0,24	14,61	71,4					
Чай с сахаром	200	0,02	0,00	14,0	28,0	943	6,0	0,00	0,4	0,00
		9,49	6,75	52,16	280,9					
5 день										
Колбаса отварная	20	2,08	4,00	4,24	44,8	536	4,8	4,00	0,36	0,00
Макаронь отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,1	688	5,83	25,34	1,33	0,0
Хлеб	30	2,28	0,24	14,61	71,4					
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,0	28,0	943	6,0	0,00	0,4	0,00
		7,00	4,31	64,07	296,4					
6 день										
Каша пшеничная с маслом	230	8,51	9,37	37,7	272,1	189	10,7	7,90	0,47	0,00
Хлеб	30	2,28	0,24	14,61	71,4					
Чай с сахаром	200	0,2	0,00	14,00	28,0	943	6,0	0,00	0,4	0,00
		7,00	4,31	64,07	296,4					
7 день										
Суп картофельный с крупой	250	1,98	2,74	14,58	90,75	204	23,05	25,00	0,89	8,25
Хлеб	30	2,28	0,24	14,61	71,4					
Чай с сахаром	200	0,02	0,00	14,0	28,0	943	6,0	0,00	0,4	0,00
		4,28	2,98	43,19	190,2					
8 день										
Колбаса отварная	20	2,08	4,00	4,24	44,8	536	4,8	4,00	0,36	0,00
Макаронь отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,1	688	5,83	25,34	1,33	0,0
Хлеб	30	2,28	0,24	14,61	71,4					
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,0	943	6,0	0,00	0,4	0,00
		11,92	10,25	68,11	368,3					
9 день										

Щи из свежей капусты	250	1,75	4,89	8,49	84,75	187	43,33	22,25	0,80	18,4
Хлеб	30	2,28	0,24	14,61	71,4					
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,0	943	6,0	0,00	0,4	0,00
		4,23	5,13	37,1	184,2					
10день										
Каша пшенная с маслом	200	8,80	7,62	50,50	306,0	679	22,18	63,12	2,06	0,00
Хлеб	30	2,28	0,24	14,61	71,4					
Чай с сахаром	200	0,02	0,00	14,0	28,0	943	6,0	0,00	0,4	0,00
		11,1	7,86	79,11	405,4					
ИТОГО		123,56	73,8	682,72	1758					