



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



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

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

2018-2019 учебный год.

Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	К/кал	№	Ca(мг)	Mg(мг)	Fe(мг)	C(мг)
1 день										
Каша пшеничная с маслом	210	7,40	4,40	47,80	282,2	220	3,4	1,9	1,4	1,8
Хлеб	30	2,28	0,24	14,61	71,4					
Сыр	20	4,64	5,9	0,0	72,8	42	176,0	7,0	0,2	0,14
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,0	943	6,0	0,0	0,4	0,0
		10,21	10,21	65,59	369,2					
2 день										
Гречка отварная	200	9,94	7,48	47,78	307,3	679	17,3	90,0	5,26	0,0
Сосиска отварная	50	5,2	10,0	10,6	112,0	536	12,0	10,0	0,9	0,0
Хлеб	30	2,28	0,24	14,61	71,4					
Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	868	6,4	0,00	0,18	1,08
		17,62	17,72	86,69	518,7					
3 день										
Плов из говядины	250	18,56	15,26	47,8	391,0	450	19,35	22,35	1,89	1,0
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
		21,04	15,5	76,41	490,4					
4 день										
Картофельное пюре	180	3,67	5,76	24,53	164,7	694	44,37	33,3	1,21	21,8
Колбаса отварная	50	5,4	10,0	10,6	112,0	536	12,0	10,0	0,9	0,0
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
		11,37	16	63,74	376,1					
5 день										
Гуляш из говядины	80	11,94	9,94	4,24	165,8	445	16,25	19,55	2,53	1,5
Макароны 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
		21,04	15,6	64,58	467,3					
6 день										
Гречка отварная	200	9,94	7,48	47,78	307,3	679	17,3	90,0	5,26	0,0
Птица отварная	75	15,8	10,2	0,0	154,8	637	12,0	10,0	0,9	0,0
Хлеб	30	2,28	0,24	14,61	71,4					
Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	868	6,4	0,00	0,18	1,08
		28,06	17,92	87,15	627,7					

7 день										
Каша рисовая с маслом	210	3,09	4,07	36,98	197,0	168	5,9	21,8	0,47	0,0
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
КОЛБАСА В/К	25	4,02	10,02	0,0	10,62					
		9,41	14,33	28,61	307,0					
8 день										
Котлеты из говядины	80	12,44	9,24	12,56	183,0	608	35,0	25,7	1,2	0,12
Макароны 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
		21,54	14,9	72,9	484,5					
9 день										
Картофельное пюре	180	3,67	5,76	24,53	164,7	694	44,37	33,3	1,21	21,8
Сосиски	50	5,2	10,0	1,06	112,0	536	12,0	10,0	0,9	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
		11,35	16	54,2	376,1					
10 день										
Плов из говядины	250	18,56	15,26	47,8	391	450	19,35	22,35	1,89	1,0
Хлеб	30	2,28	0,24	14,61	71,4					
Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,2	868	6,4	0,00	0,18	1,08
		20,86	15,5	76,41	490,4					
ИТОГО		162,68	149,36	713,1	4460,6					