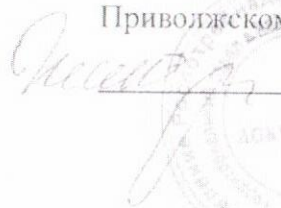


СОГЛАСОВАНО:

Зам. Начальника
территориального отдела
Роспотребнадзора по АО
в Камызякском и
Приволжском районах
 Т. В. Шатрова

УТВЕРЖДАЮ:

Начальник Управления образования,
молодежной политики и спорта
администрации муниципального
образования "Приволжский район"

 Бердиева И.Х.

ПРИМЕРНОЕ 10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ
для обучающихся общеобразовательных организаций

Завтраки "Юниор"

1 день

Наименование блюд	Выход, г	Цена	Энергетическая ценность, Ккал	Химический состав		
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г
ЗАВТРАК						
Макароны с сыром	150/10	21,6	264	8,1	10,7	33,8
Хлеб пшеничный	60	5,31	91,8	3,1	0,3	20,1
Сладкий чай	200	5,71	25	0,1	0,0	9,1
Свежий фрукт	150	17.91	99			
Итого	570	50.53	479,8	11,3	11	63

2-й день

Наименование блюд	Выход, г	Цена	Энергетическая ценность, Ккал	Химический состав		
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г
ЗАВТРАК						
Сосиска отварная с макаронами	100/150	39,51	203,3	6,7	10,1	20,5
Хлеб пшеничный	40	5,31	91,8	3,1	0,3	20,1
Сладкий чай	200	5,71	25	0,1	0,00	9,1
Итого	340	50,53	320,1	9,9	10,4	49,7

3-й день

Наименование блюд	Выход, г	Цена	Энергетическая ценность, Ккал	Химический состав		
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г
ЗАВТРАК						
Запеканка с творогом(сырники) с джемом	150	32,88	259,0	10,3	12,7	25,6
Сладкий чай	200	5,71	25	0,1	0,0	9,1
Свежий фрукт	100	11,94				
Итого	450	50,53	284,0	10,4	12,7	34,7

4-й день

Наименование блюд	Выход, г	Цена	Энергетическая ценность, Ккал	Химический состав		
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г
ЗАВТРАК						
Рагу овощное	200	27,51	159	60	2,3	20
Хлеб пшеничный	60	5,31	183,6	6,2	0,6	40,2
Сладкий чай	200	5,71	25	0,1	0,0	9,1
Кондитерское изделие	60	12		12		20
Итого	520	50,53	367,6	66,3	2,9	89,3

5-й день

Наименование блюд	Выход, г	Цена	Энергетическая ценность, Ккал	Химический состав		
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды. г
ЗАВТРАК						
Яйцо отварное	50	5,6	91,8	3,1	0,3	20,1
Сладкий чай	200	5,71	25	0,1	0,0	9,1
Хлеб с сыром	60/20	27,22	201,34	6,6	9,09	20
Кондитерское изделие	60	12				
Итого	390	20	318,14	9,8	9,39	49,2

6-й день

Наименование блюд	Выход, г	Цена	Энергетическая ценность, Ккал	Химический состав		
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г
ЗАВТРАК						
Плов с курицей	200	39,51	264	8,1	10,7	33,8
Хлеб пшеничный	60	5,31	91,8	3,1	0,3	20,1
Сладкий чай	200	5,71	25	0,1	0,0	9,1
Итого	460	20	380,8	11,3	11	63

7-й день

Наименование блюд	Выход, г	Цена	Энергетическая ценность, Ккал	Химический состав		
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г
ЗАВТРАК						
Омлет	120	24	208,0	6,7	10,01	20
Хлеб	60	5,31	183,6	6,2	0,6	40,2
Сок натуральный	200	9,22				
Кондитерское изделие	60	12				
Итого	440	50,53	416,6	13,0	10,61	69,3

8-й день

Наименование блюд	Выход, г	Цена	Энергетическая ценность, Ккал	Химический состав		
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г
ЗАВТРАК						
Сосиска с гречкой	150/50+	39,51	248	6	5,1	51
Хлеб пшеничный	60	5,31	91,8	3,1	0,3	20,1
Сладкий чай	200	5,71	25	0,1	0,0	9,1
Итого	460	50,53	364,8	9,2	5,4	80,2

9-й день

Наименование блюд	Выход, г	Цена	Энергетическая ценность, Ккал	Химический состав		
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г
ЗАВТРАК						
Вареники ленивые с творогом со сметанным соусом	180/20	27,51	273	8,1	11	35,5
Хлеб пшеничный	40	5,31	91,8	3,1	0,3	20,1
Сладкий чай	200	5,71	25	0,1	0,0	9,1
Фрукт свежий	100	12	99			
Итого	540	50,53	389,8	11,3	11,3	64,7

10-й день

Наименование блюд	Выход, г	Цена	Энергетическая ценность, Ккал	Химический состав		
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г
ЗАВТРАК						
Яблоко	100	12	99	0	0	25
Бутерброд с сыром и вареной колбасой (горячий)	60/20/40	32,82	147,1	7,2	4,52	20,42
Сладкий чай	200	5,71	25	0,1	0,0	9,1
Итого	420	50,53	271,1	7,3	4,52	54,5