



«Согласовано»

ТООУ Роспотребнадзора РСО-А в Мрздокском р-не

Начальник *Александр* Н.Н. Маренко

26.08.2017г.

директор МБОУ

именное 10-и дневное меню горячих завтраков для обучающихся 11-18 лет-общеобразовательных учреждениях Моздокского района

Завтрак	Наименование блюда	Выход блюда				Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	Mg, мг.	E, мг.	Na, мг.	K, мг.	P, мг.
		Б	Ж	У	У													
нь 1	Каша молочная гречневая	200	13,7	10,44	44	331,3	0,21	0,9	1,5	184,5	3,54	0,1	0,7	265,6	366,7			
		30/10	3,12	8,06	18,33	150,85	0,08	-	0,75	12,25	-	-	-	-	-	-	-	-
		200	0,53	-	9,47	40	-	-	-	2,08	42,2	40,1	-	1,22	-	-	-	-
		440	17,35	18,5	71,8	522,15	0,29	0,9	4,33	238,95	43,64	0,1	1,92	265,6	366,7			
ого по приему пищи:																		
нь 2	Каша пшеничная	180	7,44	8	36,56	241,6	0,175	-	2,56	1,26	0,06	1,02	5,31	28,88	53,34			
		40	7,46	9,47	13,61	137	0,18	-	0,38	20,09	2,4	0,07	-	-	130,5			
		30	2,37	0,3	14,5	70	0,01	-	1,02	77,1	-	-	-	-	-	-	-	-
		200	0,82	-	26,0	110	0,02	0,1	0,18	14,8	37,7	-	-	-	-	-	-	-
		450	18,09	17,77	90,67	558,6	0,385	0,1	4,14	113,25	40,16	1,09	5,31	28,88	183,84			
ого по приему пищи:																		
ь 3	Макаронны с сыром	200	13,49	13,34	41,38	331,7	0,16	0,13	1,52	139,14	3,01	-	511,02	0,27	1,42			
		30/10	3,12	8,06	18,33	150,85	0,08	-	0,75	12,25	-	-	-	-	-	-	-	-
		200	0,04	-	12	47,68	-	17,8	0,04	82,9	2	-	-	-	-	-	-	-
440	16,65	21,4	71,71	530,23	0,246	17,93	2,31	234,29	5,01	-	-	-	-	-	-	-		
ого по приему пищи:																		
ь 4	Пельмени со сметаной	150/15	19,5	27	65,85	462	0,363	18	2,12	151,01	18,3	3,0	751,5	79,52	507			
		30	2,37	0,3	14,5	70	0,01	-	1,02	77,1	-	-	-	-	-	-	-	-
		200	0,53	-	9,47	40	-	-	2,08	42,2	40,1	-	1,22	-	-	-	-	-
ого по приему пищи:																		

		395	22,4	27,3	89,82	572	0,373	18	5,22	270,31	58,4	3	752,72	79,52	507
ему пищи:															
	Макаронеры отварные	200	5,66	5,66	38	247,2	6,088	3,34	1,34	50,77	11,24	-	90,58	0,21	1,76
	Сосиска отварная	40	7,46	9,47	13,61	137	0,18	-	0,38	20,09	2,4	0,07	-	-	130,5
	Икра кабачковая	40	0,63	2,96	2,56	39,6	0,006	13,44	0,233	47	7,9	1,58	7,64	63,43	152,34
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,5	70	0,01	-	1,02	77,1	-	-	-	-	-
	Чай с сахаром	200	0,53	-	9,47	40	-	-	2,08	42,2	40,1	-	1,22	-	-
		510	16,65	18,39	78,14	533,86	0,284	16,78	5,05	237,16	61,64	1,65	99,44	63,64	284,6
ему пищи:															
	Каша мол. «Дружба»	200	8,2	9,2	34,44	276,88	0,12	1,18	0,74	120,34	6,96	0,06	2,06	12,7	19,08
	Бутерброд с маслом	30/10	3,12	8,06	18,33	150,85	0,08	-	0,75	12,25	-	-	-	-	-
	Какао с молоком	200	4,77	8,64	10,63	115,11	0,118	0,227	0,47	32,1	-	0,96	1,5	60,36	26,2
		440	16,09	25,9	63,4	542,4	0,318	1,407	1,96	164,69	6,96	1,02	3,56	73,06	45,28
ему пищи:															
	Пельмени со сметаной	150/15	19,5	27	65,85	462	0,363	18	2,12	151,01	18,3	3,0	751,5	79,52	507
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,5	70	0,01	-	1,02	77,1	-	-	-	-	-
	Чай с сахаром	200	0,04	-	12	47,68	-	17,8	0,04	82,9	2	-	-	-	-
		415	24,05	8,91	67,35	560,73	0,168	18,01	2,1	279,8	18,8	-	108,2	1,3	3,22
ему пищи:															
	Макаронеры с сыром	200	13,49	13,34	41,38	331,7	0,16	0,13	1,52	139,14	3,01	-	511,02	0,27	1,42
	Бутерброд с маслом	30/10	3,12	8,06	18,33	150,85	0,08	-	0,75	12,25	-	-	-	-	-
	Компот	200	0,04	-	12	47,68	-	17,8	0,04	82,9	2	-	-	-	-
		440	16,65	21,4	71,71	530,23	0,24	17,93	2,31	234,29	5,01	-	511,02	0,27	1,42
ему пищи:															
	Каша рисовая молочная	200	9,2	7	42,52	265,53	0,11	8,2	1,14	124,2	11,7	1,27	6,51	48,88	73,34
	Бутерброд с маслом	30/10	3,12	8,06	18,33	150,85	0,08	-	0,75	12,25	-	-	-	-	-
	Какао	200	4,77	8,64	10,63	115,11	0,118	0,22	0,47	32,1	-	0,96	1,5	60,36	26,2
		440	17,09	23,7	71,48	531,48	0,314	8,42	2,36	168,55	11,78	2,23	8,01	109,24	99,54
рному пищи:															
	Гречка отварная	180	8,15	7,28	46,2	252	0,13	4,91	1,36	68,4	12,4	0,39	0,42	221,1	48,9
	Сосиска отварная	40	7,46	9,47	13,61	137	0,18	-	0,38	20,09	2,04	0,07	-	-	130,5
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,5	70	0,01	-	1,02	77,1	-	-	-	-	-
	Икра кабачковая	40	0,63	2,96	2,56	39,6	0,006	13,44	0,23	47	7,9	1,58	7,64	63,43	152,34
	Чай с сахаром	200	0,53	-	9,47	40	-	-	2,08	42,2	40,1	-	1,22	-	-
		490	19,14	20,01	86,34	538,66	0,33	18,35	5,07	254,79	62,8	2,06	9,28	284,53	331,74