

Сомасованно  
ФБУЗ "Центр гигиены  
и эпидемиологии  
в Кабаровском крае"  
18.08.2020

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ СОШ пос. Литовко  
Н.Н. Максимец  
«30» 08 2020 г.



**ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ**  
комплексные завтраки и обеды  
возрастная группа с 11 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			Энергетическ ая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7

**День № 1**

<b>Завтрак</b>						
112 106	Каша пшенная или манная с маслом	200 5	6.55	7.03	38.78	244.92
269	Какао с молоком	200	3.77	3.93	25.95	153.92
000 «элеор»	Хлеб пшеничный	120	1.40	0.48	30.80	45.67
366	Сыр порционный	20	4.64	5.90	-	72.80
	Фрукт свежий	150	0.40	-	11.30	46.0
<b>Обед</b>						
21	Салат из помидоров с перцем	100	1.06	10.10	3.72	110.14
44	Суп из овощей со сметаной	250/10	1.93	5.86	12.59	115.24
212	Птица отварная	100	28.22	8.22	0.97	342.68
225	Рис припущенный	180	2.48	3.63	25.18	143.37
	Сок	200	0.50	-	11.70	47.0
000 «элеор»	Хлеб ржаной	72	2.25	0.98	46.10	102.72
<b>Итого:</b>			<b>53.30</b>	<b>56.13</b>	<b>207.19</b>	<b>1490.46</b>

**День № 2**

<b>Завтрак</b>						
	Огурец п/п	100	0.70	-	1.80	10.0
227	Рожки отварные с маслом	180	3.68	3.53	20.55	140.73
363	Сосиска отварная или колбаса	100	14.0	13.0	-	216.5
262	Соус основной красный	50	0.54	3.67	5.24	56.15
300	Чай с сахаром с молоком	200	2.79	2.55	13.27	87.25
000 «элеор»	Хлеб пшеничный	120	1.40	0.48	30.80	45.67
	Фрукт свежий	150	0.40	-	11.30	46.0
<b>Обед</b>						
2	Салат Витаминный	100	1.14	8.14	11.54	141.94
	Суп Сахалинский со сметаной	250/10	8.73	5.78	5.47	177.40
241	Картофельное пюре с маслом	180/10	3.83	7.27	22.95	192.55
161	Котлета рыбная	100	14.85	10.05	9.60	196.35
283	Компот из сухофруктов	200	0.56	-	27.89	113.79
000 «элеор»	Хлеб ржаной	72	2.25	0.98	46.10	102.72
	Йогурт	200	1.40	0.10	14.00	63.00
<b>Итого:</b>			<b>56.27</b>	<b>55.55</b>	<b>220.51</b>	<b>1590.05</b>