

Сотласовано
ФФБУЗ "Центр
гигиены и эпидемиологии
в Хабаровском 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 7 до 11 лет

№ 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

Завтрак						
112 106	Каша пшеничная 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	90	1.05	0.36	23.10	34.25
366	Сыр порционный	20	4.64	5.90	-	72.80
	Фрукт свежий	150	0.40	-	11.30	46.0
Обед						
2	Салат из помидоров с перцем	80	1.06	7.10	3.72	110.14
44	Суп из овощей со сметаной	200/10	1.93	3.86	12.59	115.24
212	Птица отварная	80	23.42	16.22	0.97	342.68
225	Рис припущенный	150	2.48	3.63	25.18	143.37
	Сок	200	0.50	-	11.70	47.0
000 «элеор»	Хлеб ржаной	48	1.5	0.65	30.73	68.48
Итого:			47.30	48.68	184.02	1378.8

День № 2

Завтрак						
	Огурец п/п	60	0.70	-	1.80	10.0
227	Рожки отварные с маслом	150	3.68	3.53	16.96	140.73
363	Сосиска отварная или колбаса	80	10.0	10.0	-	157.5
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	90	1.05	0.36	23.10	34.25
	Фрукт свежий	150	0.40	-	11.30	46.0
Обед						
2	Салат Витаминный	80	1.14	5.14	11.54	141.94
	Суп Сахалинский со сметаной	200/10	8.73	5.58	5.47	127.40
241	Картофельное пюре с маслом	150/10	3.83	7.27	20.95	142.55
161	Котлета рыбная	80	11.23	10.05	9.60	174.83
283	Компот из сухофруктов	200	0.56	-	27.89	113.79
000 «элеор»	Хлеб ржаной	48	1.5	0.65	30.73	68.48
	Йогурт	200	1.40	0.10	14.00	63.00
Итого:			47.55	48.9	191.85	1363.87