



«Утверждаю»
Директор
И.Д. Дубова
«31» августа 2022

«Утверждаю»
Индивидуальный предприниматель
Смирнова М.В.
«31» августа 2022 г.



**Примерное десятидневное меню горячих завтраков для учащихся
муниципальных бюджетных образовательных учреждений
(МБОУ «СОШ № 4» г. Сафоново)**

ДЕНЬ 1

[illegible]

ДЕНЬ 2

ЗАВТРАК

[illegible]

ДЕНЬ 3

ЗАВТРАК														
стр.86/2002	Треска жареная	100	16,2	5,1	3,1	123	47	180	43	0,9	0,1	0	20	2,7
584/1995 472/1995	Картофельное пюре	150/5	3,567	7,094	23,731	173,04	56,01	95,28	45,56	1,6	0,21	7,7	10,2	0,35
№395,стр.2 29/2003	Компот из сухофруктов	200	0	0	9,98	104	0,2	0	0	0,03	0	0	0	0
ГОСТ (стр. 142,2002)	Помидор свежий	50	0,55	0,1	1,9	12	7	13	10	0,45	0,03	12,5	66,5	0,35
ГОСТ	Хлеб	39	2,574	0,468	15,444	77,22	11,31	58,5	18,33	1,521	0,066	0	0	0,546
	ИТОГО		22,891	12,762	54,155	489,26	121,52	346,78	116,89	4,501	0,406	20,2	96,7	3,946

ДЕНЬ 4

ЗАВТРАК														
297/1995	Запеканка творожная со сгущённым молоком	150/20	26,4	6,3	21,3	252	170	235	35	0,8	0,08	0,5	36	1,4
№423,стр.2 42/2003	Кофейный напиток со сгущённым молоком	200	1,36	1,61	10,64	61	58,33	41,61	6,46	0,03	0,01	0,19	0	0
ГОСТ (стр. 154,2002)	Банан	150	2,2	0,8	21	96	12	42	63	0,9	0,06	15	30	0,6
	ИТОГО		29,96	8,71	52,94	409	240,33	318,61	104,46	1,73	0,15	15,69	66	2

ДЕНЬ 5

ЗАВТРАК														
394/1995, стр. 60,2002	Жаркое по-домашнему со свининой	50/150	13	8	22,2	216	32	188	44	2,8	0,16	9,2	20	0,6
№48/2003	Салат из белокочанной капусты со свежими огурцами	60	0,63	5,04	6,91	74	21,78	16,8	8,22	0,31	0,01	13	0,46	0,26
ГОСТ	Хлеб	39	2,574	0,468	15,444	77,22	11,31	58,5	18,33	1,521	0,066	0	0	0,546
стр.112/200 2	Печенье сдобное	30	2,2	2,9	22,3	125	9	27	6	0,6	0,02	0	3	1

642/2003 Голунова	Компот из апельсинов	200	0,36	0,08	32,94	129,56	14,5			0,144	0,016	9,2		
	ИТОГО		18,764	16,488	99,794	621,78	88,59	290,3	76,55	5,375	0,272	31,4	23,46	2,406

ДЕНЬ 6

ЗАВТРАК														
469/1995	Макароны отварные с маслом	150/5	5,614	7,35	33,37	222,09	16,03	140,386	22,098	0,9	0,088	0	29,56	0,84
стр. 74/2002	Сосиска "Молочная" отварная	70	7,7	16,73	0,28	182,7	24,5	111,3	14	1,26	0,133	0	0	0,28
ГОСТ	Сок (виноградный)	200	0,6	0,4	32,6	140	40	24	18	0,8	0,04	4	0,4	0,04
ГОСТ	Хлеб	39	2,574	0,468	15,444	77,22	11,31	58,5	18,33	1,521	0,066	0	0	0,546
	ИТОГО		16,488	24,948	81,694	622,01	91,84	334,186	72,428	4,481	0,327	4	29,96	1,706

ДЕНЬ 7

ЗАВТРАК														
74/1995	Блины со сгущённым молоком	150/20	23,183	99,315	128,209	250,71	74,4	140,8	44,8	2,14	0,212	0,2	5,6	2,62
643/1995	Какао	200	3,45	2,2	22,184	122,34	129,01	115,12	31,05	1,01	0,03	1,2	21,15	0,005
ГОСТ	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	94	32	22	18	4,4	0,06	20	10	0,4
	ИТОГО		27,433	102,315	169,993	467,05	235,41	277,92	93,85	7,55	0,302	21,4	36,75	3,025

ДЕНЬ 8

ЗАВТРАК														
№184. стр.106/2003	Плов с говядиной	50/150	18,99	7,18	30,8	267	21,72	235,88	46,6	2,27	0,12	2,06	0,03	0,88
№49/Голунова 2003. стр. 144/2002	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,84	2,46	1,98	34,2	23,4	22,8	9,6	0,42	0,024	7,74	73,2	0,18
ГОСТ	Хлеб	39	2,574	0,468	15,444	77,22	11,31	58,5	18,33	1,521	0,066	0	0	0,546

