



Примерное двухнедельное циклическое меню
 Завтраки для обучающихся 5-9 классов
 МБОУ "Саргатская ОШ"

№ рец.	Наименование блюда	Пищевые вещества				Энерг. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Масса порции	белки	жиры	углеводы		В1	С	А	В2	Са	Р	Mg	Fe
1 день понедельник														
54-1-2020	Макароны отварные	150	5,00	5,30	35,00	207,70	0,06	0,00	20,00	0,03	29,00	40,00	7,00	1,00
54-5	Котлета из курицы	100	11,61	16,60	5,07	218,74	0,02	1,93	0,03	1,86	1,75	0,00	0,00	0,00
Пром.	Икра из кабачков	60	1,1	5,3	4,6	71,1	0,13	22,23	0,03	0,05	0,11	0,00	0,00	0,00
54-3-2020	Чай фруктовый (клюква, клубника)	200	0,2	0	6,6	27,6	0	1	0	0,01	6	8	5	1
Пром.	Хлеб пшеничный	40	2,3	0,3	11,5	57,9	0,09	0	0	4,5	12,5	42,5	16,5	0,75
	Итого	550	20,209	27,495	62,771	555,435	0,3	25,164	20,058	6,451	49,363	90,5	28,5	2,75
2 день вторник														
54-1-2020	Омлет натуральный	200	16,8	25,8	4,2	316,1	0,8	0	240	0,51	148	270	23	3
Пром.	Хлеб пшеничный	40	2,3	0,3	11,5	57,9	0,09	0	0	4,5	12,5	42,5	16,5	0,75
54-19-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,9	0	0	50	0	2	2	0	0

54-13Н-2020	Чай с сахаром	200	3,8	3,5	11,1	90,8	0,02	0	12	112	107	30	0,02	1
Пром.	Яблоко	160	0,4	0,4	8,9	40,3	24	13,5	16,5	3,3	4,95	8,25	4,4	0,82
	Итого	610	23	37,9	26,9	539,7	0,91	0	302	117,01	269,5	344,5	39,52	4,75

3 день среда

54-11-2020	Картофельное пюре	150	3,00	5,70	23,70	158,00	0,13	22,23	0,03	0,05	0,11	0,00	0,00	0,00
210	Капуста тушёная	60	2,62	3,23	13,45	87,16	3,33	8,30	2,70	6,10	1,00	0,10	0,70	0,00
17	Биточки из говядины	100	16,43	15,66	14,79	265,71	0,1	0	18	0,1	43	165	25	1
Пром.	Хлеб пшеничный	40	2,3	0,3	11,5	57,9	0,09	0	0	4,5	12,5	42,5	16,5	0,75
54-3-2020	Чай фруктовый (малина, брусника)	200	0,2	0	6,6	27,6	0	1	0	0,01	6	8	5	1
	Итого	550	5,12	3,53	31,55	410,77	3,52	9,3	20,7	10,71	62,5	215,6	47,2	2,75

4 день четверг

170	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,12	6,62	32,1	210,13	0,115	0,21	0	77	0,16	154	72	2
54-1-2020	Сыр твёрдых сортов в нарезке	15	7	9	0	109,1	0,001	0	78	0,09	300	163	14	0
Пром.	Йогурт	120	10	3	7	102	12	63	42	0,9	0,18	0,15	0,06	0,07
54-1-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	0,1	121,1	0,06	1,2	0,02	0,06	248	190	30	0,2
Пром.	Хлеб пшеничный	40	2,3	0,3	11,5	57,9	0,09	0	0	4,5	12,5	42,5	16,5	0,75
	Итого	575	24,62	18,92	50,7	390,1	12,266	64,41	120,02	82,55	560,84	549,65	132,56	3,02

5 день пятница

54-6-2020	Рис отварной	150	4,80	6,90	50,70	284,30	0,00	0,00	20,00	0,00	14,00	47,00	10,00	1,00
54-7-2020	Рыба, припущенная в молоке (минтай)	100	10,50	6,00	2,50	106,30	0,06	1,00	6,90	0,06	32,00	28,00	37,00	0,00
Пром.	Зелёный горошек	60	0,4	0,4	8,9	40,3	24	13,5	16,5	3,3	4,95	8,25	4,4	0,82
Пром.	Хлеб пшеничный	40	2,3	0,3	11,5	57,9	0,09	0	0	4,5	12,5	42,5	16,5	0,75

54-9-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,5	11,1	90,8	0,02	0	12	112	107	30	0,02	1
	Итого	550	21,8	17,1	84,7	579,6	24,17	14,5	55,4	119,86	170,45	155,75	67,92	3,57
6 день понедельник														
54-1-2020	Макароны отварные	150	5,00	5,30	35,00	207,70	0,06	0,00	20,00	0,03	29,00	40,00	7,00	1,00
43	Тефтели из говядины	100	6,25	15,71	16,97	218,27	142,00	181,00	12,00	14,00	97,00	1,00	0,04	0,06
Пром.	Хлеб пшеничный	40	2,3	0,3	11,5	57,9	0,09	0	0	4,5	12,5	42,5	16,5	0,75
254	Компот из свежих яблок	200	19,96	75,8	0,2	37,8	0	1	0	0,01	6	8	5	1
Пром.	Икра из кабачков	60	1,1	5,3	4,6	71,1	0,13	22,23	0,03	0,05	0,11	0,00	0,00	0,00
	Итого	550	14,65	102,41	68,27	592,77	142,28	204,23	32,03	18,592	144,611	91,5	28,54	2,81
7 день вторник														
54-6-2020	Каша вязкая молочная пшённая	200	8,40	11,50	38,80	292,10	0,25	0,00	42,50	0,14	136,00	196,00	62,00	3,00
54-19-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,9	0	0	50	0	2	2	0	0
54-1-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	0,1	121,1	0,06	1,2	0,02	0,06	248	190	30	0,2
Пром.	Хлеб пшеничный	40	2,3	0,3	11,5	57,9	0,09	0	0	4,5	12,5	42,5	16,5	0,75
Пром.	Йогурт	120	10	3	7	102	12	63	42	0,9	0,18	0,15	0,06	0,07
	Итого	570	21	23,1	57,5	648	12,4	64,2	134,52	5,6	398,68	430,65	108,56	4,02
8 день среда														
54-11-2020	Картофельное пюре	150	3,00	5,70	23,70	158,00	0,13	22,23	0,03	0,05	0,11	0,00	0,00	0,00
54-5	Котлета из курицы	100	11,61	16,60	5,07	218,74	0,02	1,93	0,03	1,86	1,75	0,00	0,00	0,00
54-3-2020	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0	6,6	27,6	0	1	0	0,01	6	8	5	1
Пром.	Хлеб пшеничный	40	2,3	0,3	11,5	57,9	0,09	0	0	4,5	12,5	42,5	16,5	0,75
Пром.	Сок	200	0,4	0,4	8,9	40,3	24	13,5	16,5	3,3	4,95	8,25	4,4	0,82
	Итого	690	17,509	22,995	55,771	474,935	24,24	38,664	16,558	9,721	25,313	58,75	25,9	2,57

