



Примерное двухнедельное циклическое меню
 Завтраки для обучающихся 1-4 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														
170	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,12	6,62	32,10	210,13	0,12	0,21	0,00	77,00	0,16	154,00	72,00	2,00
54-19-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,9	0	0	50	0	2	2	0	0
Пром.	Йогурт	120	10	3	7	102	12,00	63,00	42,00	0,90	0,18	0,15	0,06	0,07
54-1-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	0,1	26,4	0,06	1,2	0,02	0,06	248	190	30	0,2
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	11,5	57,9	0,09	0	0	4,5	12,5	42,5	16,5	0,75
	Итого	560	17,72	18,22	50,8	234,8	12,265	64,41	92,02	82,46	262,84	388,65	118,56	3,02
2 день вторник														
54-11-2020	Картофельное пюре	200	3	5,7	23,7	158	0,133	22,23	0,03	0,052	0,111	0	0	0
54-5	Котлета из курицы	90	11,609	16,595	5,071	218,735	0,017	1,934	0,028	1,859	1,752	0	0	0
54-3-2020	Чай с брусника, клубника	200	0,2	0	6,6	27,6	0	1	0	0,01	6	8	5	1
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	11,5	57,9	0,09	0	0	4,5	12,5	42,5	16,5	0,75
	Итого	520	17,109	22,595	46,871	434,635	0,24	25,164	0,058	6,421	20,363	50,5	21,5	1,75

3 день среда														
54-1-2020	Омлет натуральный	150	16,80	25,80	4,20	316,10	0,80	0,00	240,00	0,51	148,00	270,00	23,00	3,00
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,30	11,50	57,90	0,09	0,00	0,00	4,50	12,50	42,50	16,50	0,75
54-1-2020	Сыр твёрдых сортов в нарезке	30	7	9	0	109,1	0,001	0	78	0,09	300	163	14	0
54-13Н-2020	Чай с сахаром	200	3,8	3,5	11,1	26,4	0,02	0	12	112	107	30	0,02	1
Пром.	Мандарин	100	0,4	0,4	8,9	40,3	24	13,5	16,5	3,3	4,95	8,25	4,4	0,82
	Итого	510	29,9	38,6	26,8	509,50	0,911	0	330	117,1	567,5	505,5	53,52	4,75

4 день четверг														
54-4-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,5	42,8	262,2	1,062	80,1	0,94	0,101	117,6	189,97	53,32	2,21
43	Котлета мясная	90	6,25	15,71	16,97	218,27	142	181	12	14	97	1	0,04	0,06
Пром.	Хлеб пшеничный	30	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 с сахаром и лимоном	200	0,2	0	6,6	27,6	0	1	0	0,01	6	8	5	1
54-3	Соус красный основной	30	3,3	2,7	9,1	73,6	0,06	1	4,2	0,06	12	14	21	0
	Итого	500	20,25	25,21	86,97	611,97	143,21	263,1	17,14	18,671	245,1	255,47	95,86	4,02

5 день пятница														
95	Каша манная вязкая на молоке	200	8,21	23,13	246,17	87,30	0,25	0,00	42,50	0,14	136,00	196,00	62,00	3,00
54-1-2020	Сыр твёрдых сортов в нарезке	30	7,00	9,00	0,00	109,10	0,00	0,00	78,00	0,09	300,00	163,00	14,00	0,00
Пром.	Хлеб пшеничный	30	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
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	620	21,71	36,33	277,67	385,4	24,361	13,5	149	120,03	560,45	439,75	96,92	5,57

6 день понедельник														
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	20	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	30	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 (клубника)	200	0,2	0	6,6	27,6	0,00	1,00	0,00	0,01	6,00	8,00	5,00	1,00
	Итого	500	18,2	13,6	80,2	488,8	24,15	15,5	43,4	7,87	69,45	133,75	72,9	3,57
7 день вторник														
124	Запеканка из творога	150	29,22	12,11	29,10	342,23	0,19	87,05	0,51	0,25	101,95	293,13	84,40	18,04
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	11,5	57,9	0,09	0	0	4,5	12,5	42,5	16,5	0,75
54-1-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	0,1	26,4	0,06	1,2	0,02	0,06	248	190	30	0,2
Пром.	Банан	180	0,6	0,15	5,63	28,5	0,003	20,02	25,5	0,03	26,25	12,75	8,25	0,075
Пром.	Повидло	30	0,1	0	17,8	71,8	24	13,5	16,5	3,3	4,95	8,25	4,4	0,82
	Итого	570	3,1	30,2	55,3	112,8	0,153	21,22	25,52	4,59	286,75	245,25	54,75	1,025
8 день среда														
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	0,10	8,30	0,10	74,90	0,00	0,00	50,00	0,00	2,00	2,00	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	30	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	640	11,4	20,5	65,9	465,2	24,34	14,5	109	7,95	161,45	256,75	87,9	5,57
9 день четверг														
54-11-2020	Картофельное пюре	100	3	5,7	23,7	158	0,133	22,23	0,03	0,052	0,111	0	0	0
210	Капуста тушёная	100	2,62	3,23	13,45	87,16	3,33	8,3	2,7	6,1	1	0,1	0,7	0
17	Биточки из говядины	90	16,43	15,66	14,79	265,71	0,1	0	18	0,1	43	165	25	1
Пром.	Хлеб пшеничный	30	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 (клубника)	200	0,2	0	6,6	27,6	0	1	0	0,01	6	8	5	1
	Итого	520	2,5	30,2	55,3	323,61	0,19	1	18	4,61	61,5	215,5	46,5	2,75
10 день четверг														
54-1-2020	Макароны отварные	150	5	5,3	35	207,7	0,06	0	20	0,03	29	40	7	1
54-5	Котлета из курицы	90	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.	Хлеб пшеничный	30	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.	Яблоко	160	0,4	0,4	8,9	40,3	24,00	13,50	16,50	3,30	4,95	8,25	4,40	0,82
	Итого	630	19,309	98,395	60,671	562,435	24,167	16,434	36,528	9,699	54,202	98,75	32,9	3,57
	Итого за 10 дней	5670	33,618	191,49	86,342	917,17	48,274	32,868	53,056	19,368	79,404	157,5	58,8	6,14