

Согласовано:
 Начальник Роспотребнадзора
 по Омской области в Саргатском районе
 _____ И.В. Мубаракшина
 " ____ " _____ 2020 г.



Утверждаю _____ Директор МБОУ «Шараповская СПС»

А.А. Мерз

Двухнедельное циклическое меню Завтраки для обучающихся 1-4 классов
 Завтраки для обучающихся 1-4 классов МБОУ "Шараповская СПС"

№ рецеп.	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														
завтрак														
54-12м-2020	Плов с курицей	200	27,3	7,9	34,7	318,8	0,08	2	29	0,08	29	212	93	2
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,3	11,5	57,9	0,09	0	0	0,025	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
54-7ГН-2020	Какао с молоком	200	4,6	4,3	12,4	106,7	0	1	15,6	0,2	144	131	34	1
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0,005	0,02	16	11	9	2,2
	Итого	540	34,7	21,2	68,5	605,3	0,2	13	94,605	0,55	203,5	398,5	152,5	5,95
2 день вторник														
завтрак														
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,5	42,8	262,2	0,3	0	20	0,1	46	180	59	5
54-6м	Биточки из говядины	100	14,1	11,9	11,4	209	0,11	0	18	0,14	43	165	25	1
54-1соус-2020	Соус сметанный	50	0,75	4,2	1,7	47,6	0,01	0	39,6	0,04	19,5	14	2	0

54-2гн-2020	Чай чёрный байховый с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4	0	0	0	0	4	7	4	1
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,3	11,5	57,9	0,09	0	0	0,25	12,5	42,5	16,5	0,75
Пром.	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	0,001	0,03	35	17	11	0,1
	Итого	630	26,35	23,1	81,3	641,1	0,57	38	77,601	0,56	160	425,5	117,5	7,85

3 день среда

завтрак

54-1з-2020	Сыр твёрдых сортов в нарезке	30	7,02	9	0	109,1	0,01	0	78	0,09	300	163	14	0
54-19к-2020	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,2	5,52	18,4	144,3	0,05	0,6	28,8	0,156	167,6	123,4	19,4	0,4
54-7хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	22,7	93,2	0	0	18,3	0	60	5	3	0
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,3	11,5	57,9	0,09	0	0	0,25	12,5	42,5	16,5	0,75
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0,005	0,02	16	11	9	2,2
	Итого	560	15,52	15,22	62,4	451,5	0,18	10,6	125,105	0,516	556,1	344,9	61,9	3,35

4 день четверг

310	картофель отварной	135	2,09	5,50	6,99	88,00	0,12	10,00	23,00	0,07	40,00	84,00	28,00	1,00
54_9р	рыба запеченная в сметанном с	100	15,30	19,90	4,40	257,90	0,03	0,00	9,90	0,07	5,00	23,00	25,00	0,00
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,3	11,5	57,9	0,09	0	0	0,25	12,5	42,5	16,5	0,75
54-2гн-2020	Чай чёрный байховый с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4	0	0	0	0	4	7	4	1
Пром.	Йогурт (2,5)	90	2,8	2,5	20	114	0,06	1,2	0,02	0,06	248	190	30	0,2
	Итого	555	22,69	28,2	49,29	544,20	0,3	11,2	32,92	0,45	309,5	346,5	103,5	2,95

5 день пятница

завтрак

54-1т-2020	Запеканка из творога	200	32,3	21,6	30	443,3	0,11	0	88,9	0,46	292	389	45	1
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,3	11,5	57,9	0,09	0	0	0,25	12,5	42,5	16,5	0,75
54-5хн-2020	Компот из кураги	200	1,8	0,1	23,5	102,2	0,03	1	129	0,06	52	47	34	1
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,9	0	0	50	0	2	2	0	0

Пром.	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	0,001	0,03	35	17	11	0,1
	Итого	540	37,3	30,5	72,6	716,3	0,29	39	267,901	0,8	393,5	497,5	106,5	2,85
6 день понедельник														
завтрак														
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,60	5,20	38,10	213,50	0,00	0,00	20,00	0,00	14,00	47,00	10,00	1,00
54-7р-2020	Рыба, припущенная в молоке (минтай)	100	10,50	6,00	2,50	106,30	0,06	1,00	6,90	0,11	32,00	28,00	37,00	0,00
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,3	11,5	57,9	0,09	0	0	0,25	12,5	42,5	16,5	0,75
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,6	0	1	0	0,01	6	8	5	1
Пром.	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0,002	0,05	8	28	42	0,6
	Итого	580	18,2	12	79,8	501,3	0,19	12	26,902	0,42	72,5	153,5	110,5	3,35
7 день вторник														
завтрак														
54-6к-2020	Каша вязкая молочная пшённная	200	8,40	11,50	38,80	292,10	0,24	0,00	42,50	0,13	129,00	185,00	58,00	3,00
54-1з-2020	Сыр твёрдых сортов в нарезке	30	7,02	9	0	109,1	0,01	0	78	0,09	300	163	14	0
54-9гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,5	11,1	90,8	0,02	0	12	0,11	112	107	30	1
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,3	11,5	57,9	0,09	0	0	0,25	12,5	42,5	16,5	0,75
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0,005	0,02	16	11	9	2,2
	Итого	560	21,92	24,7	71,2	596,9	0,39	10	132,505	0,6	569,5	508,5	127,5	6,95
8 день среда														
завтрак														
54-9м-2020	Жаркое по -домашнему	200	20,4	15,8	20,6	306,3	0,13	10	20	0,16	24	238	41	3
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,3	11,5	57,9	0,09	0	0	0,25	12,5	42,5	16,5	0,75
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,6	0	1	0	0,01	6	8	5	1

Пром.	Йогурт (2,5)	90	2,8	2,5	20	114	0,06	1,2	0,02	0,06	248	190	30	0,2
	Итого	520	25,8	18,6	58,8	505,8	0,28	12,2	20,02	0,48	290,5	478,5	92,5	4,95
9 день четверг														
завтрак														
54-4о-2020	Омлет с сыром	200	25,3	35,6	3,9	437,8	0,09	0	292	0,58	526	460	39	2
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,3	11,5	57,9	0,09	0	0	0,25	12,5	42,5	16,5	0,75
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,9	0	0	50	0	2	2	0	0
54-6гн-2020	Чай с молоком и сахаром	200	1,5	1,4	8,6	35,1	0	1	0	0,01	7	10	5	1
Пром.	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	0,001	0,03	35	17	11	0,1
	Итого	540	30	45,8	31,6	643,7	0,24	39	342,001	0,87	582,5	531,5	71,5	3,85
10 день пятница														
завтрак														
54-1г-2020	Макароны отварные	150	5,00	5,30	35,00	208,00	0,06	0,00	20,00	0,03	59,00	40,00	7,00	1,00
320	кураца тушеная с морковью	100	2,04	5,69	7,16	90,38	0,10	0,00	4,60	0,08	35,00	123,00	52,00	1,00
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,3	11,5	57,9	0,09	0	0	0,25	12,5	42,5	16,5	0,75
54-9гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,5	11,1	90,8	0,02	0	12	0,11	112	107	30	1
54-3соус-2020	Соус красный основной	50	1,65	1,35	4,55	36,8	0,01	1	13,3	0	6,5	11,5	2,5	0
Пром.	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0,002	0,05	8	28	42	0,6
	Итого	630	16,29	16,64	90,31	579,882	0,32	21	49,902	0,52	233	352	150	4,35
	Средние показатели за период	560	24,12	21,7	68,6	572,92	0,29	20,6	119,34	0,57	337,56	404,59	109,59	4,5

