

Утверждаю Директор МБОУ «Шараповская СШ»
 _____ А.А.Мрк

Двухнедельное циклическое меню. Завтраки для обучающихся 12-17 лет. Завтраки для обучающихся 5-11 классов
 МБОУ "Шараповская СШ"

№ 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														
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	0,25	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
	Итого	440	34,3	20,8	58,7	558,3	0,17	3	94,6	0,53	187,5	387,5	143,5	3,75
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
	Итого	530	25,55	22,9	73,8	603,1	0,51	0	77,6	0,53	125	408,5	106,5	7,75
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	154,3	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	102	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
	Итого	460	15,12	14,82	52,6	423,3	0,15	0,6	125,1	0,496	540,1	333,9	52,9	1,15
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 запеченая в сметанном со	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
	Итого	465	19,89	25,7	29,29	430,20	0,24	10	32,9	0,39	61,5	156,5	73,5	2,75
5 день пятница														
завтрак														
54-1г-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
	Итого	440	36,5	30,3	65,1	678,3	0,23	1	267,9	0,77	358,5	480,5	95,5	2,75
6 день понедельник														
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
	Итого	480	16,7	11,5	58,8	405,3	0,15	2	26,9	0,37	64,5	125,5	68,5	2,75

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
	Итого	460	21,52	24,3	61,4	549,9	0,36	0	132,5	0,58	553,5	497,5	118,5	4,75

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
	Итого	430	23	16,1	38,8	391,8	0,22	11	20	0,42	42,5	288,5	62,5	4,75

9 день четверг

завтрак

8а	кпуста тушеная	200	4,71	5,92	23,03	437,8	0,09	0	292	0,58	526	460	39	2
54-6м	Биточки из говядины	100	14,1	11,9	11,4	209	0,11	0	18	0,14	43	165	25	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
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
	Итого	540	22,71	27,82	54,63	814,7	0,29	1	360	0,98	590,5	679,5	85,5	4,75
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	курица 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
	Итого	530	14,79	16,14	69,31	483,882	0,28	21	49,9	0,47	225	324	108	3,75
	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