

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы

Приказ № 113



Л.А.Трифонов

г.

Примерное десятидневное циклическое меню завтраков 5-11 классы

№ рец. по сборнику 2017	Прием пищи, наименования блюда	Масса порции г.	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1 ДЕНЬ														
Завтрак - 44 руб. (муниципальные средства)														
202/203	Макароны отварные	150	3,28	3,47	18,27	117,43	0,050	0,12	61,7	0,00	158,14	108,3	10,890	0,660
269	Биточки Особые	80	13,45	18,62	9,64	257,45	0,13	0,18	32,00	0,00	24,00	137,67	24,90	1,90
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	28,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,03	0,00	0,00

[illegible]

ПР	Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	13,29	56,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ИТОГО за ЗАВТРАК		480	16,11	10,24	61,78	365,91	11,28	20,02	29,53	0,43	45,41	193,36	52,75	1,50
Сборник технических нормативов. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под ред. М. П. Могильного и В. А. Тутельяна.- М.: ДеЛи плюс, 2017.- 544с.														
6 ДЕНЬ														
Завтрак - 44 руб. (муниципальные средства)														
204	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	220	11,63	13,68	29,32	287,38	0,07	0,19	99,00	0,00	253,69	173,66	17,46	1,06
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	14,20	2,40	4,40	0,36	0,00	2,83	0,00	0,49
3	Бутерброд с сыром	50	5,80	8,30	14,83	335,00	0,21	1,64	65,20	0	1,64	245,75	99,20	2,90
ИТОГО за ЗАВТРАК		430	9,09	12,99	45	684,38	14,48	4,23	168,60	0,36	255,33	422,24	116,66	4,45
Сборник технических нормативов. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под ред. М. П. Могильного и В. А. Тутельяна.- М.: ДеЛи плюс, 2017.- 544с.														
7 ДЕНЬ														
Завтрак - 44 руб. (муниципальные средства)														
265	Плов	150	12,68	28,17	25,89	408,00	0,39	1,28	0,00	0,00	12,42	174,60	36,64	1,81
359	Кисель	200	1,40	0,00	29,00	122,00	0,03	15,00	0,25	0,00	29,50	0,00	1,00	0,10
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,55	64,32	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ПР	Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	13,29	56,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ИТОГО за ЗАВТРАК		410	17,72	29,1	80,73	651,02	0,42	16,28	0,3	0	41,92	174,60	37,64	1,91
Сборник технических нормативов. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под ред. М. П. Могильного и В. А. Тутельяна.- М.: ДеЛи плюс, 2017.- 544с.														
8 ДЕНЬ														
Завтрак - 44 руб. (муниципальные средства)														
185	Маник со сгущенным молоком	100 /20	4,39	3387,00	32,34	182,00	0,04	0,21	12,00	0,00	73,33	74,37	13,36	2,80
3	Бутерброд с сыром	45	5,80	8,30	14,83	157,00	0,04	0,11	0,06	0,00	139,20	96,00	9,45	0,49
379	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	1,59	24,40	0,00	152,22	124,56	21,34	0,48
ИТОГО за ЗАВТРАК		545	14,27	3398,84	64,75	457,60	0,14	1,91	36,46	0,00	364,75	294,93	44,15	3,77
Сборник технических нормативов. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под ред. М. П. Могильного и В. А. Тутельяна.- М.: ДеЛи плюс, 2017.- 544с.														
9 ДЕНЬ														
Завтрак - 44 руб. (муниципальные средства)														
204	Макароньы отварные с сыром	150 /20	11,63	13,68	29,32	287,38	0,07	0,19	99,00	0,00	253,69	173,66	17,46	1,06
379	Кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,95	100,60	0,04	1,30	20	0,00	125,78	90,0	14,00	0,13
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,55	64,32	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ПР	Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	13,29	56,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ИТОГО за ЗАВТРАК		430	18,44	17,30	71,11	509,00	0,11	1,49	119,00	0,00	379,47	263,66	31,46	1,19

10 ДЕНЬ

Завтрак - 44 руб. (муниципальные средства)

45	Салат из белокачанной капусты	50	0,65	1,62	3,23	30,20	0,11	8,54	0	0	12,48	14,15	7,54	0,23
304	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,70	0,02	0,00	0,00	0,00	1,36	60,94	16,33	0,52
288	Курица отварная порционная	80	16,01	17,60	0,33	233,64	0,03	1,61	66,95	0,00	38,18	113,86	13,83	1,30
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	28,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,03	0,00	0,00
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,55	64,32	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ПР	Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	13,29	56,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ИТОГО за ЗАВТРАК		430	24,02	25,55	81,08	622,56	11,26	11,55	69,75	0,28	52,02	188,98	37,70	2,05