

УТВЕРЖДАЮ  
Директор школы  
Приказ № 161



Л.А.Трифонов  
от 19.12.2015 г.

## Примерное десятидневное циклическое меню завтраков 5-11 классы

| № рец. по<br>сборнику<br>2017                        | Прием пищи, наименования<br>блюда | Масса<br>порции г. | Пищевые вещества |       |       | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг)  |      |       |      | Минеральные вещества |        |        |       |
|------------------------------------------------------|-----------------------------------|--------------------|------------------|-------|-------|-------------------------------------------|----------------|------|-------|------|----------------------|--------|--------|-------|
|                                                      |                                   |                    | Б                | Ж     | У     |                                           | В <sub>1</sub> | С    | А     | Е    | Са                   | Р      | Mg     | Fe    |
| 1                                                    | 2                                 | 3                  | 4                | 5     | 6     | 7                                         | 8              | 9    | 10    | 11   | 12                   | 13     | 14     | 15    |
| <b>1 ДЕНЬ</b>                                        |                                   |                    |                  |       |       |                                           |                |      |       |      |                      |        |        |       |
| <b>Завтрак - 44,00 руб. (муниципальные средства)</b> |                                   |                    |                  |       |       |                                           |                |      |       |      |                      |        |        |       |
| 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        |
| <b>ИТОГО за ЗАВТРАК</b>                                                                                                                                                                      |                                         | <b>525</b> | <b>16,52</b> | <b>10,71</b>   | <b>65,08</b> | <b>391,27</b> | <b>11,29</b> | <b>23,29</b> | <b>8,62</b>   | <b>0,43</b> | <b>76,05</b>  | <b>248,82</b> | <b>76,28</b>  | <b>1,86</b> |
| Сборник технических нормативов. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под ред. М. П. Могильного и В. А. Тутельяна.- М.: ДеЛи плюс, 2017.- 544с. |                                         |            |              |                |              |               |              |              |               |             |               |               |               |             |
| <b>6 ДЕНЬ</b>                                                                                                                                                                                |                                         |            |              |                |              |               |              |              |               |             |               |               |               |             |
| <b>Завтрак - 44,00 руб. (муниципальные средства)</b>                                                                                                                                         |                                         |            |              |                |              |               |              |              |               |             |               |               |               |             |
| 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        |
| <b>ИТОГО за ЗАВТРАК</b>                                                                                                                                                                      |                                         | <b>430</b> | <b>9,09</b>  | <b>12,99</b>   | <b>45</b>    | <b>684,38</b> | <b>14,48</b> | <b>4,23</b>  | <b>168,60</b> | <b>0,36</b> | <b>255,33</b> | <b>422,24</b> | <b>116,66</b> | <b>4,45</b> |
| Сборник технических нормативов. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под ред. М. П. Могильного и В. А. Тутельяна.- М.: ДеЛи плюс, 2017.- 544с. |                                         |            |              |                |              |               |              |              |               |             |               |               |               |             |
| <b>7 ДЕНЬ</b>                                                                                                                                                                                |                                         |            |              |                |              |               |              |              |               |             |               |               |               |             |
| <b>Завтрак - 44,00руб. (муниципальные средства)</b>                                                                                                                                          |                                         |            |              |                |              |               |              |              |               |             |               |               |               |             |
| 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        |
| <b>ИТОГО за ЗАВТРАК</b>                                                                                                                                                                      |                                         | <b>410</b> | <b>17,72</b> | <b>29,1</b>    | <b>80,73</b> | <b>651,02</b> | <b>0,42</b>  | <b>16,28</b> | <b>0,3</b>    | <b>0</b>    | <b>41,92</b>  | <b>174,60</b> | <b>37,64</b>  | <b>1,91</b> |
| Сборник технических нормативов. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под ред. М. П. Могильного и В. А. Тутельяна.- М.: ДеЛи плюс, 2017.- 544с. |                                         |            |              |                |              |               |              |              |               |             |               |               |               |             |
| <b>8 ДЕНЬ</b>                                                                                                                                                                                |                                         |            |              |                |              |               |              |              |               |             |               |               |               |             |
| <b>Завтрак - 44,00руб. (муниципальные средства)</b>                                                                                                                                          |                                         |            |              |                |              |               |              |              |               |             |               |               |               |             |
| 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        |
| <b>ИТОГО за ЗАВТРАК</b>                                                                                                                                                                      |                                         | <b>545</b> | <b>14,27</b> | <b>3398,84</b> | <b>64,75</b> | <b>457,60</b> | <b>0,14</b>  | <b>1,91</b>  | <b>36,46</b>  | <b>0,00</b> | <b>364,75</b> | <b>294,93</b> | <b>44,15</b>  | <b>3,77</b> |
| Сборник технических нормативов. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под ред. М. П. Могильного и В. А. Тутельяна.- М.: ДеЛи плюс, 2017.- 544с. |                                         |            |              |                |              |               |              |              |               |             |               |               |               |             |
| <b>9 ДЕНЬ</b>                                                                                                                                                                                |                                         |            |              |                |              |               |              |              |               |             |               |               |               |             |
| <b>Завтрак - 44,00 руб. (муниципальные средства)</b>                                                                                                                                         |                                         |            |              |                |              |               |              |              |               |             |               |               |               |             |
| 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        |
| 312                                                                                                                                                                                          | Пюре картофельное                       | 150        | 3,06         | 4,80           | 20,44        | 137,25        | 0,14         | 18,16        | 0             | 0,15        | 36,98         | 86,6          | 27,75         | 0,19        |
| 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        |
| <b>ИТОГО за ЗАВТРАК</b> |                | <b>505</b> | <b>23,43</b> | <b>24,98</b> | <b>64,84</b> | <b>550,11</b> | <b>11,38</b> | <b>29,71</b> | <b>69,75</b> | <b>0,43</b> | <b>87,64</b> | <b>214,64</b> | <b>49,12</b> | <b>1,72</b> |

Сборник технических нормативов. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под ред. М. П. Могильного и В. А. Тутельяна.- М.: ДеЛи плюс, 2017.- 544с.

## 10 ДЕНЬ

**Завтрак - 44,00 руб. (муниципальные средства)**

|                         |                           |            |              |              |              |               |             |             |               |             |               |               |              |             |
|-------------------------|---------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|---------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| 204                     | Макароны 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        |
| <b>ИТОГО за ЗАВТРАК</b> |                           | <b>430</b> | <b>18,44</b> | <b>17,30</b> | <b>71,11</b> | <b>509,00</b> | <b>0,11</b> | <b>1,49</b> | <b>119,00</b> | <b>0,00</b> | <b>379,47</b> | <b>263,66</b> | <b>31,46</b> | <b>1,19</b> |

Сборник технических нормативов. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под ред. М. П. Могильного и В. А. Тутельяна.- М.: ДеЛи плюс, 2017.- 544с.