

Утверждаю:
 Директор МБОУ «Саргатский лицей»
 _____ Л.И. Эдельман
 «19» августа 2024 г.

Двухнедельное циклическое меню
 Завтраки для обучающихся 1-4 классов
 МБОУ "Саргатский лицей"

№ рец.	Наименование блюда	Пищевые вещества				Энерг. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Масса порции	белки	жиры	углеводы		В1	С	А (мкг)	В2	Са	Р	Mg	Fe
1 день понедельник														
завтрак														
54-10-2020	Омлет натуральный	200	16,8	25,8	4,2	316,1	0,08	0	240	0,51	148	270	23	3
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,8	0,036	0	0	0,018	6	19,2	4,2	0,36
54-19-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,9	0	0	50	0	2	2	0	0
54-7-2020	Какао с молоком	200	4,6	4,3	12,4	106,7	0	1	15,6	0,2	144	131	34	1
Пром.	Фрукт	150	0,5	0,5	13,4	60,6	0,044	15	7,5	0,03	24	16,5	13,5	4,4
	Итого	590	24,28	39,14	44,86	629,1	0,16	16	313,1	0,758	324	438,7	74,7	8,76
2 день вторник														
завтрак														
54-4-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,5	42,8	262,2	0,3	0	20	0,1	46	180	59	5
243	Биточки из говядины	100	4,20	4,37	10,22	166,72	0	0,1	0	0	24,89	0	6,49	1,11
54-33-2020	помидор в нарезке	60	0,4	0	2,5	11,5	0,04	15	80	0,02	8	16	12	1.00
54-2-2020	Чай чёрный байховый с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4	0,06	1,2	0,02	0,06	4	7	4	1
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,8	0,036	0	0	0,018	6	19,2	4,2	0,36
Пром.	Фрукт	100	0,6	0,15	5,63	28,5	0,003	20,02	25,5	0,03	26,25	12,75	8,25	0,075
	Итого	640	11,28	11,26	82,31	566,12	0,439	36,32	125,52	0,228	115,14	234,95	93,94	7,545

3 день среда														
завтрак														
102774	Каша рисовая вязкая молочная	200	11,1	14,7	46,7	363	0,08	1,25	0	0	181,4	182	37,5	68
54-1-2020	Сыр твёрдых сортов в нарезке	30	3,51	4,5	0	54,5	0,001	0	39	0,04	150	91	2	0
54-6-2020	Чай черный байховый с молоком и сахаром	200	1,5	1,4	8,6	52,9	0	0	6	0,06	57	47	10	1
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,8	0,036	0	0	0,018	6	19,2	4,2	0,36
Пром.	Фрукт	240	3,36	3	50,4	230,4	0,096	24	48	0,12	19,2	67,2	100,8	1,44
	Итого	700	21,75	23,84	120,46	771,6	0,213	25,25	93	0,238	413,6	406,4	154,5	70,8
4 день четверг														
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,00	5,70	23,70	158,00	0,13	23,43	0,03	0,05	0,11	0,00	0,00	0,00
54-3-2020	Котлеты рыбные (минтай)	100	11,96	0,50	0,00	115,90	0,06	0,00	19,80	0,14	10,00	46,00	50,00	0,00
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,8	0,036	0	0	0,018	6	19,2	4,2	0,36
20	Кисель из концентрата	200	0,2	0	6,4	119	0	0	0	0	4	7	4	1
Пром.	Йогурт (1,5)	120	3,48	2,4	16,2	83,5	0,08	1,6	0,026	0,08	330	253	39,99	0,026
	Итого	600	20,92	8,84	61,06	562,20	0,309	25,03	19,856	0,29	350,11	325,2	98,19	1,386
5 день пятница														
завтрак														
54-1-2020	Запеканка из творога	150	29,22	12,11	29,1	342,23	0,11	0	88,9	0,46	292	389	45	1
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,8	0,036	0	0	0,018	6	19,2	4,2	0,36
54-6-2020	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4	0,06	1,2	0,02	0,06	4	7	4	1
54-19-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,9	0	0	50	0	2	2	0	0
Пром.	Фрукт	110	0,6	0,15	5,63	28,5	0,003	20,02	25,5	0,03	26,25	12,75	8,25	0,075
	Итого	510	31,8	20,8	50,36	514,33	0,209	1,2	138,92	0,538	304	417,2	53,2	2,36

6 день понедельник

завтрак

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)	80	10,50	6,00	2,50	106,30	0,06	1,00	6,90	0,11	32,00	28,00	37,00	0,00
54-23-2020	Огурец в нарезке	60	0,50	0,00	1,80	9,10	0,02	6,00	6,00	0,02	14,00	25,00	8,00	1,00
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,28	14,76	14,76	70,8	0,036	0	0	0,018	6	19,2	4,2	0,36
54-3-2020	Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,6	0	1	0	0,01	6	8	5	1
Пром.	Фрукт	150	0,5	0,5	13,4	60,6	0,044	15	7,5	0,03	24	16,5	13,5	4,4
	Итого	670	18,88	28,16	89,86	558,7	0,16	23	40,4	0,188	96	143,7	77,7	6,76

7 день вторник

завтрак

54-6-2020	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
54-1-2020	Сыр твёрдых сортов в нарезке	30	3,51	4,5	0	54,5	0,001	0	39	0,04	150	91	2	0
54-9-2020	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 пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,8	0,036	0	0	0,018	6	19,2	4,2	0,36
Пром.	Фрукт	240	3,36	3	50,4	230,4	0,096	24	48	0,12	19,2	67,2	100,8	1,44
	Итого	700	21,35	22,74	115,06	738,6	0,393	24	141,5	0,418	416,2	469,4	195	5,8

8 день среда

завтрак

54-8-2020	Капуста тушеная	150	3,6	5	15,8	122,1	0,1	35	143	0,1	83	61	27	1
54-4-2020	Котлета из говядины	100	4,20	4,37	10,22	166,72	0	0,1	0	0	24,89	0	6,49	1,11
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,8	0,036	0	0	0,018	6	19,2	4,2	0,36
54-3-2020	Чай черный байховый с сахаром и лимоном	200	0,3	0	6,7	27,6	0	1	0	0,01	6	8	5	1
Пром.	Фрукт	150	0,5	0,5	13,4	60,6	0,044	15	7,5	0,03	24	16,5	13,5	4,4
	Итого	630	6,68	10,11	60,88	447,82	0,18	51,1	150,5	0,158	143,89	104,7	56,19	7,87

9 день четверг

завтрак

54-3-2020	Омлет с морковью	200	14,72	21,69	6,82	281,2	0,08	1	315	0,46	146	250	36	3
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,8	0,036	0	0	0,018	6	19,2	4,2	0,36
54-33-2020	помидор в нарезке	60	0,4	0	2,5	11,5	0,04	15	80	0,02	8	16	12	1,00
54-19-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,9	0	0	50	0	2	2	0	0
54-6-2020	Чай черный байховый с молоком и сахаром	200	4,6	4,3	12,4	106,7	0	1	15,6	0,2	144	131	34	1
Пром.	Фрукт	150	0,5	0,5	13,4	60,6	0,044	15	7,5	0,03	24	16,5	13,5	4,4
	Итого	650	22,2	35,03	49,98	605,7	0,2	32	468,1	0,728	330	434,7	99,7	8,76

10 день пятница

завтрак

54-1-2020	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
54-5м-2020	Котлеты из курицы	90	15,00	4,00	10,00	171,09	0,12	0,00	5,20	0,09	40,00	125,00	58,00	2,00
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,8	0,036	0	0	0,018	6	19,2	4,2	0,36
54-6-2020	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4	0,06	1,2	0,02	0,06	4	7	4	1
Пром.	Йогурт (1,5)	120	3,48	2,4	16,2	83,5	0,08	1,6	0,026	0,08	330	253	39,99	0,026
	Итого	590	25,96	11,94	82,36	559,79	0,356	2,8	25,246	0,278	439	444,2	113,19	4,386
	Итого в среднем	628	20,51	14,216	53,672	458	0,1843	16,013	100,0122	0,2816	222,92	248,93	73,137	3,8682