



Утверждено:
 Директор лицея Л.И. Эдельман

18.08.23

**Двухнедельное циклическое меню
 Завтраки для обучающихся 5-11 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
	Итого	440	23,78	38,64	31,46	568,5	0,116	1	305,6	0,728	300	422,2	61,2	4,36
2 день вторник														
завтрак														
679	Каша гречневая рассыпчатая	200	9,94	7,48	47,78	307,26	0,24	0	0,02	0,1	17,3	278	90	5,26
243	Биточки из говядины	100	4,2	4,37	10,22	166,72	0	0,1	0	0	24,89	0	6,49	1,11
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
	Итого	530	12,22	12,09	79,16	571,18	0,336	1,3	0,04	0,178	52,19	304,2	104,69	7,73

3 день среда

завтрак

102774	Каша рисовая вязкая молочная	250	2,83	5,98	41,67	262,84	0,001	1,24	0	123,11	0	0	47,1	0,54
54-1- 2020	Сыр твёрдых сортов в нарезке	15	3,51	4,5	0	54,5	0,001	0	39	0,04	150	91	2	0
54-6- 2020	Чай чёрный 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
	Итого	495	10,12	12,12	65,03	441,04	0,038	1,24	45	123,228	213	157,2	63,3	1,9

4 день четверг

завтрак

694	Картофельное пюре	200	4,08	6,40	27,26	183,00	0,18	24,22	34,00	0,00	49,30	115,46	37,00	1,34
54-3-	Котлеты рыбные (минтай)	100	11,96	0,50	0,00	52,00	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
54-2- 2020	Чай чёрный байховый с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4	0	0	0	0	4	7	4	1
	Итого	530	18,52	7,14	48,42	332,20	0,276	24,22	53,8	0,158	69,3	187,66	95,2	2,7

5 день пятница

завтрак

54-1г-	Запеканка из творога	200	3,23	21,6	30	443,3	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 чёрный 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-	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,9	0	0	50	0	2	2	0	0
	Итого	440	325,58	30,14	51,26	615,4	0,206	1,2	138,92	0,538	304	417,2	53,2	2,36

6 день понедельник

завтрак

54-6г- 2020	Рис отварной	200	4,80	7,20	48,60	278,30	0,04	0,00	35,50	0,03	8,00	96,00	31,00	0,70
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

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
	Итого	510	17,88	27,96	72,56	483	0,136	2	42,4	0,168	52	151,2	77,2	2,06

7 день вторник

завтрак

54-6к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная	250	10,40	14,50	46,90	359,90	0,23	0,68	67,30	0,19	158,00	231,00	61,00	1,60
54-1-	Сыр твёрдых сортов в нарезке	15	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
	Итого	495	19,99	22,74	72,76	576	0,287	0,68	118,3	0,358	426	448,2	97,2	2,96

8 день среда

завтрак

336	Капуста тушеная	200	3,7	8,64	46,03	284,7	0,31	42	42	0	29,28	159,45	58,65	2,31
54-4-2020	Котлеты 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
	Итого	530	6,28	13,25	77,71	522,22	0,346	43,1	42	0,028	66,17	186,65	74,34	4,78

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
54-19-2020	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
	Итого	440	21,7	34,53	34,08	533,6	0,116	2	380,6	0,678	298	402,2	74,2	4,36

10 день пятница

завтрак

688	Макароны отварные	200	7,36	6,02	35,26	224,60	0,08	0,00	28,00	0,00	6,48	49,56	28,16	1,48
54-5м-2020	Котлеты из курицы	90	15,00	4,00	10,00	130,30	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
	Итого	520	24,84	10,26	66,42	452,1	0,296	1,2	33,22	0,168	56,48	200,76	94,36	4,84
	Итого в среднем	493	48,091	15,056	45,037	546,6	0,1699	7,54	82,484	0,2314	142,195	214,407	60,39	2,542