Л.И. Эдельман

19.08.24

Двухнедельное циклическое меню Завтраки для обучающихся 5-11 классов МБОУ "Саргатский лицей"

№ рец.	Наименование блюда		Пищевы	е вещества		Энерг.		Витами	ны (мг)		Mı	инеральни	ые вещества	(мг)
		Масса порции	белки	жиры	углеводы	ценность	B1	С	А (мкгр)	B2	Ca	Р	Mg	Fe
					1 де	ень понеделі	ник							
						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 вторні	ик							
						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	7,7

						3 день среда	a							
						завтрак								
02774	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 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
	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	 4 день четве	<u> </u> рг							
694	Картофельное пюре	200	4,08	6,40	27,26	автрак 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	200	0,2	0	6,4	26,4	0	0	0	0	4	7	4	1
2020	<u>сахаром</u> 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
	<u> </u>	<u> </u>	ļļ		5	день пятни	ща	ļ	<u> </u>	<u> </u>		<u> </u>		
						завтрак								
54-1г-	Запеканка из творога	200	323	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 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-	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 де	і ень понедел	ьник							
						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

_	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-	Чай черный байховый с	200	0,3	0	6,7	27,6	0	1	0	0,01	6	8	5	1
2020	лимоном и сахаром	510	17.00	27.06	70.56	402	0.126	2	40.4	0.160	7 2	151.0	77.0	2.06
	Итого	510	17,88	27,96	72,56	483	0,136	2	42,4	0,168	52	151,2	77,2	2,06
		•	•	•			•	•		•	•	•		•
					7	<mark>7 день вторн</mark> завтрак	ик							
4-6к-	Каша вязкая молочная	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
2020	пшённая	230	10,10	11,50	10,50	337,70	0,23	0,00	07,30	0,17	130,00	231,00	01,00	1,00
4-1-	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
Іром.	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 сред	(a							
						8 день сред завтрак	(a							
336		200	3,7	8,64	46,03		0,31	42	42	0	29,28	159,45	58,65	2,31
	Капуста тушеная					завтрак 284,7	_			0		159,45		·
	Капуста тушеная Котлеты из говядины	200	3,7	8,64	46,03	завтрак	_	42	42	0	29,28	159,45	58,65 6,49	·
54-4-						завтрак 284,7	0,31							1,11
54-4- [ром. 54-3-	Котлеты из говядины Хлеб пшеничный Чай черный байховый с	100	4,20	4,37	10,22	завтрак 284,7 166,72	0,31	0,1	0	0	24,89	0	6,49	1,11
74-4- гром. ги-3-	Котлеты из говядины Хлеб пшеничный Чай черный байховый с сахаром и лимоном	100	4,20 2,28	4,37 0,24	10,22 14,76	завтрак 284,7 166,72 70,8	0,31 0 0,036	0,1	0	0 0,018	24,89	0 19,2	6,49 4,2	1,11 0,36
54-4- Іром. 54-3-	Котлеты из говядины Хлеб пшеничный Чай черный байховый с	100 30 200	4,20 2,28 0,3	4,37 0,24 0	10,22 14,76 6,7 77,71	3автрак 284,7 166,72 70,8 27,6	0,31 0 0,036 0 0,346	0,1	0 0 0	0 0,018 0,01	24,89 6 6	0 19,2 8	6,49 4,2 5	1,11 0,36 1
336 54-4- Іром. 54-3- 2020	Котлеты из говядины Хлеб пшеничный Чай черный байховый с сахаром и лимоном	100 30 200	4,20 2,28 0,3	4,37 0,24 0	10,22 14,76 6,7 77,71	3автрак 284,7 166,72 70,8 27,6 522,22	0,31 0 0,036 0 0,346	0,1	0 0 0	0 0,018 0,01	24,89 6 6	0 19,2 8	6,49 4,2 5	1,11 0,36 1
Б4-4- Пром. 54-3- 2020	Котлеты из говядины Хлеб пшеничный Чай черный байховый с сахаром и лимоном	100 30 200	4,20 2,28 0,3	4,37 0,24 0	10,22 14,76 6,7 77,71	3автрак 284,7 166,72 70,8 27,6 522,22 9 день четво	0,31 0 0,036 0 0,346	0,1	0 0 0	0 0,018 0,01	24,89 6 6	0 19,2 8	6,49 4,2 5	1,11 0,36 1
фом. 4-3- 2020	Котлеты из говядины Хлеб пшеничный Чай черный байховый с сахаром и лимоном Итого	100 30 200 530	4,20 2,28 0,3 6,28	4,37 0,24 0 13,25	10,22 14,76 6,7 77,71	3автрак 284,7 166,72 70,8 27,6 522,22 9 день четво завтрак	0,31 0 0,036 0 0,346	0,1 0 1 43,1	0 0 0 42	0 0,018 0,01 0,028	24,89 6 6 66,17	0 19,2 8 186,65	6,49 4,2 5 74,34	1,11 0,36 1 4,78
Б4-4- Гром. Б4-3- 2020 Гром. 4-19-	Котлеты из говядины Хлеб пшеничный Чай черный байховый с сахаром и лимоном Итого Омлет с морковью	100 30 200 530	4,20 2,28 0,3 6,28	4,37 0,24 0 13,25	10,22 14,76 6,7 77,71	3автрак 284,7 166,72 70,8 27,6 522,22 9 день четво завтрак 281,2	0,31 0 0,036 0 0,346 epr	0,1 0 1 43,1	0 0 0 42	0 0,018 0,01 0,028	24,89 6 6 6 66,17	0 19,2 8 186,65	6,49 4,2 5 74,34	1,11 0,36 1 4,78
Б4-4- Іром. 54-3- 2020	Котлеты из говядины Хлеб пшеничный Чай черный байховый с сахаром и лимоном Итого Омлет с морковью Хлеб пшеничный	100 30 200 530 200 30	4,20 2,28 0,3 6,28	4,37 0,24 0 13,25 21,69 0,24	10,22 14,76 6,7 77,71	3автрак 284,7 166,72 70,8 27,6 522,22 9 день четво завтрак 281,2 70,8	0,31 0 0,036 0 0,346 2PΓ 0,08 0,036	0,1 0 1 43,1	0 0 0 42 315	0 0,018 0,01 0,028 0,46 0,018	24,89 6 6 66,17	0 19,2 8 186,65	6,49 4,2 5 74,34 36 4,2	1,11 0,36 1 4,78

						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	214,41	60,39	2,542