



Утверждаю:

Директор МБОУ «Большепанюшевская СОШ»
С.Д. Миллер
 «11» 2017 г.

Циклическое меню для горячих завтраков (10 дней) и пищевая ценность приготавливаемых блюд для организации питания обучающихся 5-11 классов

МБОУ «Большепанюшевская средняя общеобразовательная школа» Алейского района Алтайского края

№ т/к	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Микроэлементы																		
			Б	Ж	У		В-1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe																
1 день																														
<i>Завтрак</i>																														
37	Суп картофельный с бобовыми	250	2,34	3,89	13,61	98,79	0,075	7,12	143,8	1,667				33,36	138,3	27,27	2,046													
	Хлеб пшеничный	100	8	1	46	224,00	0,12	0	0	0	0	0	23	87	22	1,12														
344/1	Бутерброд с маслом	15/10	1,70	15,10	10,26	183,60	6	0	15	10	0	0	1,8	8,6	2,6	5,6														
270	Чай с сахаром	200	-	-	11,28	45,12	0	0	0	0	0	0	12	8	6	0,8														
	ИТОГО		12,04	19,99	81,15	551,51	6,195	7,12	158,8	11,667			70,16	241,9	57,87	9,526														
2 день																														
<i>Завтрак</i>																														
204	Макароны отварные с маслом	200	7,36	7,06	47,10	281,46	0,08	0	0	1	0	0	14	48	12	1,2														
184	Фрикадельки из говядины тушеные в соусе	52	12,63	13,54	9,16	208,60	0,13	0	0	28	0	0	25,9	113,4	14	1,26														

		5 День														
		Завтрак														
216	Картофельное пюре	200	4,26	8,08	31,06	213,94	0,16	0,11	11,8	0,3	144,3	103,9	33,3	1,21		
153	Рыба, тушённая в сметанном соусе	70/70	15,42	13,47	5,61	205,32	0,1	0,5	3,35	0,0	52,11	238,4	59,77	0,96		
	Хлеб пшеничный	100	8,00	1,00	46,00	224,00	0,12	0	0	0	23	87	22	1,12		
265	Чай с лимоном и сахаром	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0	2,13	0	0	15,33	23,2	12,27	2,13		
22	Салат из свеклы с чесноком	100	1,40	10,08	9,22	133,28	2,1	8,2	66	1,4	3,9	3	7	7,6		
	ИТОГО		29,15	32,64	107,2	838,16	2,48	10,94	81,1	1,7	238,7	455,5	134,3	13,02		
									5	1	1	6	4			
		6 День														
		Завтрак														
27	Борщ с капустой и картофелем	250/10	1,90	6,66	10,81	111,11	0,07	12	1000	0,2	42,75	128,8	35	2,5		
	Хлеб пшеничный	100	8,00	1,00	46,00	224,00	0,12	0	0	0	23	87	22	1,12		
270	Чай с сахаром	200	-	-	11,28	45,12	0	0	0	0	12	8	6	0,8		
344/1	Бутерброд с маслом	15/10	1,70	15,10	10,26	183,60	6	0	15	10	1,8	8,6	2,6	5,6		
	ИТОГО		11,6	22,76	78,35	563,83	6,19	12	1015	10,	79,55	232,4	65,6	10,02		
							5		25							
		7 День														
		Завтрак														
196	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	200/4,5	11,64	7,24	60	351,74	0,4	0,2	2	0	4,4	255	6,5	0		
192	Птица отварная	70	18,22	18,22	0,97	242,68	0,44	0,12	1,8	0,0	33	0	19	1,6		
	Хлеб пшеничный	100	8,00	1,00	46,0	224,00	0,12	0	0	0	23	87	22	1,12		
270	Чай с сахаром	200	-	-	11,28	45,12	0	0	0	0	12	8	6	0,8		
19	Салат из свеклы и моркови	100	1,32	10,08	7,68	126,08	2,1	8,2	66	1,4	3,9	3	7	7,6		
	ИТОГО		39,18	36,54	125,93	989,62	3,06	8,52	69,8	1,4	76,3	353	60,5	11,12		

8 День													7	
Завтрак														
62	Суп картофельный с крупой и тушеным консервированным мясом	250	6,67	7,16	21,98	177,98	0,10 3	8,88	62,3	0,3 9	31	62,5	26,68	1,08
	Хлеб пшеничный	100	8,00	1,00	46,00	224,00	0,12	0	0	0	23	87	22	1,12
265	Чай с лимоном и сахаром	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0	2,13	0	0	15,33	23,2	12,27	2,13
341/1	Бутерброд с сыром и сливочным маслом	15/15/5	6,62	9,48	10,06	152	6	0	15	10	1,8	8,6	2,6	5,6
	ИТОГО		21,36	17,65	93,35	615,60	6,26 8	11,45	77,3 5	11, 96	315,1 3	227,0 4	74,8	9,965
9 День														
Завтрак														
163	Жаркое по-домашнему	200	22,54	17,33	22,13	334,08	0,1	10,1	0,02	0,4	19,8	204,9	39,6	2,9
4	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	0,84	5,06	5,32	70,02	0,03 3	31,76	372, 6	0,1 48	44,02	33,8	19,09	0,606
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,1	224,00	0,12	0	0	0	23	87	22	1,12
270	Чай с сахаром	200	-	-	11,28	45,12	0	0	0	0	12	8	6	0,8
	ИТОГО		27,18	22,84	62,83	673,22	0,25 3	41,86	372, 62	0,5 48	98,82	333,7	86,69	5,426
10 День														
Завтрак														
204	Макаронь отварные с маслом	200	7,36	7,06	47,10	281,46	0,08	0	0	1	14	48	12	1,2
171	Котлета мясная из говядины с соусом	70/30	10,68	11,72	5,74	176,75	0,2	0,4	70	0,5	27,6	119,2	16,1	1,5
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,1	224,00	0,12	0	0	0	23	87	22	1,12
255	Компот из смеси сухофруктов с витамином С	200	0,56	-	27,89	113,79	0	0	0,44	0	0	24,42	39	0
	ИТОГО		22,4	19,23	104,83	796	0,4	0,4	70,4	1,5	64,6	278,6	89,1	3,

