

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 11-18 ЛЕТ

1 неделя

наименование блюда	выход, г	белки, г	жиры, г	углевод ы, г	энерг. ценност	витамины, мг				минеральные вещества, мг			
						В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
ПОНЕДЕЛЬНИК													
Котлета	50	15,9	14,4	16	130,5	0,04	0	0	0	11	131	28	1,5
Каша гречневая с м/сл	150	7,9	10	40,6	216,8	0,19	0	0	0	42,6	186,2	50,5	4,2
Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	15,2	60	0	2,8	0	0	2,8	0	12	0,2
Овощи (по сезону)	50	1,4	2	0,3	8	0,01	3	0,02	0	5	10	5	0,6
Хлеб пшеничный	30	2,2	120,1	20,4	81,2	0,06	0	0	0	11,9	14	5,1	0
Хлеб ржано-пшеничный	20	0,6	0	9,8	18	0	0	0	0,68	8	37	9	0,9
ИТОГО		28,3	18	102,3	514,5	0,3	5,8	0,02	0,68	81,3	378,2	109,6	7,4
ВТОРНИК													
Сосиска отварная	50	5,3	12	0,8	133	0	0	0	0	24	111	14	1
Макаронные изделия со сл. м.	150	15,6	10	112,8	498	0,26	0	0	0	27	130,5	24	1,8
Овощи (по сезону)	50	1,4	2	0,3	8	0,01	3	0,02	0	5	10	5	0,6
Хлеб пшеничный	30	2,2	120,1	20,4	81,2	0,06	0	0	0	11,9	14	5,1	0
Хлеб ржано-пшеничный	20	0,6	0	9,8	18	0	0	0	0,68	8	37	9	0,9
Напиток кисломолочный	200	5,6	5	9,8	114	0,33	1,6	0,04	0	240	192	30	0,2
ИТОГО		15,5	13,05	77,4	435,8	0,4	4,6	0,06	1,98	387,95	375,3	67,8	2,3
СРЕДА													
Мясо	50	15,7	5,9	0,5	76,5	0,05	0,15	0,05	0	15,6	169	15,6	1,2
Каша пшеничная с м/сл.	150	12,5	6,8	45	325	0,3	0	0	0	0	270	0	6,6
Овощи (по сезону)	50	1,4	2	0,3	8	0,01	3	0,02	0	5	10	5	0,6
Компот с вит. С	200	0	0	9,98	104	0	20	0	0	0,2	0	0,03	0,7
Хлеб пшеничный	30	2,2	120,1	20,4	81,2	0,06	0	0	0	11,9	14	5,1	0
Хлеб ржано-пшеничный	20	0,6	0	9,8	18	0	0	0	0,68	8	37	9	0,9
ИТОГО		4,2	14,2	40,48	211,2	0,07	23	0,02	0	25,1	61	19,13	2,2
ЧЕТВЕРГ													
Рыба	75	9,8	4,3	0	105	0	0	0	2,5	50	105	17,5	1,05
пюре картофельное	150	3,5	6,8	22	189	0,1	6	0	0	42	83	30	1
Овощи (по сезону)	50	1,4	2	0,3	8	0,01	3	0,02	0	5	10	5	0,6
Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	0	0	0	0,9	122	120	18	0,6
Хлеб пшеничный	30	2,2	120,1	20,4	81,2	0,06	0	0	0	11,9	14	5,1	0
Хлеб ржано-пшеничный	20	0,6	0	9,8	18	0	0	0	0,68	8	37	9	0,9
ИТОГО		14,7	13,1	22,3	302	0,11	9	0,02	2,5	97	198	52,5	2,65
ПЯТНИЦА													
Пельмени со сливочным маслом	150	15,3	12,78	29,4	300	0,15	0,6	0,03	1,5	18,4	167,1	24,89	1,8
Сдоба с творогом*	60	5	2	57	271	0	7	0	0	46	78	16	2
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	11,6	55,3	0,03	0	0	0	7,4	9,3	3,3	0
ИТОГО		21,8	13,4	98	626,3	0,18	7,6	0,03	1,5	71,8	254,4	44,19	3,8
СУББОТА													
Омлет *	50	6	3,4	0,9	99	0,03	0,27	0,06	0,92	40	91	6,9	1
Макаронные изделия со сл. м.	150	15,6	10	112,8	498	0,26	0	0	0	27	130,5	24	1,8
Овощи (по сезону)	50	1,4	2	0,3	8	0,01	3	0,02	0	5	10	5	0,6
Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	15,2	60	0	2,8	0	0	2,8	0	12	0,2
Хлеб пшеничный	30	2,2	120,1	20,4	81,2	0,06	0	0	0	11,9	14	5,1	0
Хлеб ржано-пшеничный	20	0,6	0	9,8	18	0	0	0	0,68	8	37	9	0,9
ИТОГО		26,1	135,5	159,4	764,2	0,36	6,07	0,08	1,6	94,7	282,5	62	4,5

ИТОГО ЗА НЕДЕЛЮ		26,6	18,65	97	616,8	0,25	25,9	3,38	3,3	160,5	304	68,92	3,9
-----------------	--	------	-------	----	-------	------	------	------	-----	-------	-----	-------	-----

2 неделя

наименование блюда	выход, г	белки, г	жиры, г	углевод ы, г	энерг. ценност	витамины, мг				минеральные вещества, мг			
						В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
ПОНЕДЕЛЬНИК													
Сосиска отварная	50	5,3	12	0,8	133	0	0	0	0	24	111	14	1
Каша пшеничная	150	12,5	6,8	45	325	0,3	0	0	0	0	270	0	6,6
Кофейный напиток со сгущ.молоком	200	3	2	23	0	1	20	0	0,15	45	7	0	0,64
Хлеб пшеничный	30	2,2	120,1	20,4	81,2	0,06	0	0	0	11,9	14	5,1	0
Хлеб ржано-пшеничный	20	0,6	0	9,8	18	0	0	0	0,68	8	37	9	0,9
Овощи (по сезону)	100	2,8	2	0,6	16	0,02	6	0,04	0	10	20	10	1,2
ИТОГО		26,4	142,9	99,6	573,2	1,38	26	0,04	0,83	98,9	459	38,1	10,34
ВТОРНИК													
Мясо	50	15,7	5,9	0,5	76,5	0,05	0,15	0,05	0	15,6	169	15,6	1,2
Рис отварной со сл. м.	150	3,8	10	39	180	0,03	0	1,8	0	22	51	15	0,6
Овощи (по сезону)	50	1,4	2	0,3	8	0,01	3	0,02	0	5	10	5	0,6
Напиток кисломолочный	200	5,6	5	9,8	114	0,33	1,6	0,04	0	240	192	30	0,2
Хлеб пшеничный	30	2,2	120,1	20,4	81,2	0,06	0	0	0	11,9	14	5,1	0
Хлеб ржано-пшеничный	20	0,6	0	9,8	18	0	0	0	0,68	8	37	9	0,9
ИТОГО		29,3	143	79,8	477,7	0,48	4,75	1,91	0,68	302,5	473	79,7	3,5
СРЕДА													
Вареники творожные со сметаной (или ленивые)***	150	11	9,74	33,3	212,6	0,05	11,21	0,02	1,17	17,8	42,65	14,7	0,58
Сдоба	60	5	2	57	271	0	7	0	0	46	78	16	2
Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	15,2	60	0	2,8	0	0	2,8	0	12	0,2
ИТОГО		20,9	16,74	122,8	673,6	0,05	18,21	0,02	2,07	185,8	240,65	48,7	3,18
ЧЕТВЕРГ													
Тефтели	100	9,6	8,5	8,5	151	0,04	0	0	1,2	15,6	75,2	9,8	0,85
Макаронные изделия со сл. м.	150	15,6	10	112,8	498	0,26	0	0	0	27	130,5	24	1,8
Овощи (по сезону)	50	1,4	2	0,3	8	0,01	3	0,02	0	5	10	5	0,6
Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	0	0	0	0,9	122	120	18	0,6
Хлеб пшеничный	30	2,2	120,1	20,4	81,2	0,06	0	0	0	11,9	14	5,1	0
Хлеб ржано-пшеничный	20	0,6	0	9,8	18	0	0	0	0,68	8	37	9	0,9
ИТОГО		34,3	145,6	184,3	946,2	0,37	3	0,02	2,78	189,5	386,7	70,9	4,75
ПЯТНИЦА													
Рыба	75	9,8	4,3	0	105	0	0	0	2,5	50	105	17,5	1,05
пюре картофельное	150	3,5	6,8	22	189	0,1	6	0	0	42	83	30	1
Овощи (по сезону)	50	1,4	2	0,3	8	0,01	3	0,02	0	5	10	5	0,6
Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	15,2	60	0	2,8	0	0	2,8	0	12	0,2
Хлеб пшеничный	30	2,2	120,1	20,4	81,2	0,06	0	0	0	11,9	14	5,1	0
Хлеб ржано-пшеничный	20	0,6	0	9,8	18	0	0	0	0,68	8	37	9	0,9
ИТОГО		17,8	133,2	67,7	461,2	0,17	11,8	0,02	3,18	119,7	249	78,6	3,75
СУББОТА													
Котлета	50	15,9	14,4	16	130,5	0,04	0	0	0	11	131	28	1,5
Каша гречневая с м/сл	150	8,9	10,8	45,8	244,5	0,21	0	0	1,2	48	210	57	4,8
Овощи (по сезону)	50	1,4	2	0,3	8	0,01	3	0,02	0	5	10	5	0,6
Сок фруктовый с вит.С	200	0	0	22	88	0	58	0	0	0	0	0	0

Хлеб пшеничный	30	2,2	120,1	20,4	81,2	0,06	0	0	0	11,9	14	5,1	0
Хлеб ржано-пшеничный	20	0,6	0	9,8	18	0	0	0	0,68	8	37	9	0,9
ИТОГО		29	147,3	114,3	544,4	0,32	61	0,02	1,88	83,9	402	104,1	7,8
ИТОГО ЗА НЕДЕЛЮ		25,17	19,74	105,7	611	0,46	21,58	0,34	2,5	150,9	346	67,9	5,5
ИТОГО ЗА ДВЕ НЕДЕЛИ		25,88	19,2	101,4	614	0,36	23,74	1,86	2,9	156,2	325	68,4	4,7

*вместо сдобы с творогом можно приготовить сырники с повидлом, сгущенным молоком

**учреждения, у которых жарочные шкафы не работают, готовят яйцо вареное

***вареники с творогом можно заменить на пудинг творожный