

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
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>													
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
<b>ИТОГО</b>		<b>28,3</b>	<b>18</b>	<b>102,3</b>	<b>514,5</b>	<b>0,3</b>	<b>5,8</b>	<b>0,02</b>	<b>0,68</b>	<b>81,3</b>	<b>378,2</b>	<b>109,6</b>	<b>7,4</b>
<b>ВТОРНИК</b>													
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
<b>ИТОГО</b>		<b>15,5</b>	<b>13,05</b>	<b>77,4</b>	<b>435,8</b>	<b>0,4</b>	<b>4,6</b>	<b>0,06</b>	<b>1,98</b>	<b>387,95</b>	<b>375,3</b>	<b>67,8</b>	<b>2,3</b>
<b>СРЕДА</b>													
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
<b>ИТОГО</b>		<b>4,2</b>	<b>14,2</b>	<b>40,48</b>	<b>211,2</b>	<b>0,07</b>	<b>23</b>	<b>0,02</b>	<b>0</b>	<b>25,1</b>	<b>61</b>	<b>19,13</b>	<b>2,2</b>
<b>ЧЕТВЕРГ</b>													
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
<b>ИТОГО</b>		<b>14,7</b>	<b>13,1</b>	<b>22,3</b>	<b>302</b>	<b>0,11</b>	<b>9</b>	<b>0,02</b>	<b>2,5</b>	<b>97</b>	<b>198</b>	<b>52,5</b>	<b>2,65</b>
<b>ПЯТНИЦА</b>													
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
<b>ИТОГО</b>		<b>21,8</b>	<b>13,4</b>	<b>98</b>	<b>626,3</b>	<b>0,18</b>	<b>7,6</b>	<b>0,03</b>	<b>1,5</b>	<b>71,8</b>	<b>254,4</b>	<b>44,19</b>	<b>3,8</b>
<b>СУББОТА</b>													
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
<b>ИТОГО</b>		<b>26,1</b>	<b>135,5</b>	<b>159,4</b>	<b>764,2</b>	<b>0,36</b>	<b>6,07</b>	<b>0,08</b>	<b>1,6</b>	<b>94,7</b>	<b>282,5</b>	<b>62</b>	<b>4,5</b>

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	P	Mg	Fe
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>													
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
<b>ВТОРНИК</b>													
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
<b>СРЕДА</b>													
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
<b>ЧЕТВЕРГ</b>													
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
<b>ПЯТНИЦА</b>													
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
<b>СУББОТА</b>													
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
<b>ИТОГО ЗА НЕДЕЛЮ</b>		<b>25,17</b>	<b>19,74</b>	<b>105,7</b>	<b>611</b>	<b>0,46</b>	<b>21,58</b>	<b>0,34</b>	<b>2,5</b>	<b>150,9</b>	<b>346</b>	<b>67,9</b>	<b>5,5</b>
<b>ИТОГО ЗА ДВЕ НЕДЕЛИ</b>		<b>25,88</b>	<b>19,2</b>	<b>101,4</b>	<b>614</b>	<b>0,36</b>	<b>23,74</b>	<b>1,86</b>	<b>2,9</b>	<b>156,2</b>	<b>325</b>	<b>68,4</b>	<b>4,7</b>

\*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