



Примерное десятидневное циклическое меню завтраков

в общеобразовательных учреждениях Каменского района

весенне-летний период

категория детей от 7-11 лет и с 12-17 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетич. ценность, Ккал	Витамины				Минеральные вещества								
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe					
День 1	ПОНЕДЕЛЬНИК:																		
	Завтрак:																		
120	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,38	3,8	14,36	120	0,07	0,66	26,4	0,4	130,4	109,5	21,34					0,52	
376	Чай с сахаром	200			11,98	47,89		0,1			4,95	8,24	4,4						0,86
15	Сыр порционный	25	5,8	7,38	0,49	90	0,01	0,18	65	0,1	220	125	8,75						0,25
14	Масло порцями	15	0,12	10,88	0,2	99			60	0,1	3,6	4,5							0,03
	Хлеб, обогащенный белком гидроованным молочным "БИОИОД" из муки пшеничной	40	3,16	0,72	19,8	97,2	0,06			0,52	9,2	34,8	133,2						0,8
	Хлеб Боролднский из муки ржано-пшеничной	20	1,38	0,26	8,18	41,6	0,04			0,2	6,6	38,8	11,4						0,9
	ИТОГО Завтрак:	500	14,84	23,04	55,01	495,69	0,18	0,94	151,40	1,32	374,75	320,84	179,09						3,36
День 2	ВТОРНИК:																		
	Завтрак:																		
224	Запеканка творожная с морковью	150	24,6	24,78	40,83	432	0,1	1,2	111,3	1,08	234,42	324,75	37,2						1,71
326	Соус молочный	100	2,06	5,24	7,09	83,8	0,03	0,33	28,8		65,83	50,9	9,4						0,19
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	3	17,28	107,88	0,02	0,78	10		124,77	90	14						0,14
	Хлеб, обогащенный белком гидроованным молочным "БИОИОД" из муки пшеничной	30	2,37	0,54	14,85	72,9	0,04			0,39	6,9	26,1	99,9						0,6
	Хлеб Боролднский из муки ржано-пшеничной	20	1,38	0,26	8,18	41,6	0,04			0,2	6,6	38,8	11,4						0,9
	ИТОГО Завтрак:	500	34,31	33,82	88,23	738,18	0,23	2,31	150,1	1,67	438,52	530,55	171,9						3,54
День 3	СРЕДА:																		
	Завтрак:																		
210	Омлет натуральный	105	9,76	17,38	1,85	202,76	0,07	0,18	227,2	0,822	72,16	158,04	11,3						1,85
382	Какао на молоке	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,06	1,59	24,4	0,01	152,22	124,56	21,34						0,48
9.2	Фрукты свежие	135	0,48	0,48	11,65	55,84	0,03	10		0,2	16	11	9						2,2
	Хлеб, обогащенный белком гидроованным молочным "БИОИОД" из муки пшеничной	40	3,16	0,72	19,8	97,2	0,06			0,52	9,2	34,8	133,2						0,8
	Хлеб Боролднский из муки ржано-пшеничной	20	1,38	0,26	8,18	41,6	0,04			0,2	6,6	38,8	11,4						0,9
	ИТОГО Завтрак:	500	18,86	22,38	59,06	516	0,26	11,77	251,6	1,752	256,18	367,2	186,24						6,23
День 4	ЧЕТВЕРГ:																		
	Завтрак:																		
295	Котлета куриная	90	13,77	26,46	13,91	349,2	0,09	0,94	82,26	1,08	49,99	87,79	18,72						1,28
202,309	Макаронные изделия отварные	150	5,63	2,84	35,99	192,21	0,09				11,51	45,5	8,23						0,83
378	Чай с сахаром и лимоном	200	0,06	0,01	12,2	50		2,9			7,8	9,8	5,2						0,9
9.2	Фрукты свежие	100	0,35	0,35	8,63	41,36	0,03	10		0,2	16	11	9						2,2
	Хлеб, обогащенный белком гидроованным молочным "БИОИОД" из муки пшеничной	40	3,16	0,72	19,8	97,2	0,06			0,52	9,2	34,8	133,2						0,8
	Хлеб Боролднский из муки ржано-пшеничной	20	1,38	0,26	8,18	41,6	0,04			0,2	6,6	38,8	11,4						0,9
	ИТОГО Завтрак:	600	24,35	30,64	98,71	771,57	0,31	13,84	82,26	2	101,1	227,69	185,75						6,91
День 5	ПЯТНИЦА:																		
	Завтрак:																		
182	Каша овсяная молочная жидкая	200	7,45	12,22	32,64	271,43	0,2	1,11	55,24	1,89	145,49	219,34	57,77						1,63

