

Двухнедельное меню

*МБОУ СОШ ст. Дрязги
на 2022-2023 учебный год*

Десятидневное цикличное меню 20-00

№ реч.	Приём пищи. наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины	
			Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1-й день завтрак								
348	Каша рисовая молочная	200	4,90	6,88	36,86	230,18	0,06	0,40
958	Кофейный напиток на молоке	200	2,42	2,40	23,89	128,10	0,03	0,40
5033	Хлеб пшеничный формовой	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00
	Всего завтрак		10,36	9,60	80,43	452,28	0,13	0,80
	Всего за 1-й день:		10,36	9,60	80,43	452,28	0,13	0,80
2-й день								
215	Каша манная молочная жидкая	200	4,45	8,76	28,14	210,32	0,06	0,32
424	Яйцо вареное	1	5,08	4,60	0,28	62,80	0,03	0,00
944	Чай с лимоном	200	0,18	0,02	20,49	86,88	0,01	6,00
5033	Хлеб пшеничный формовой	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00
	Всего завтрак		12,75	13,70	68,59	454,00	0,13	6,32
	Всего за 2-й день:		12,75	13,70	68,59	454,00	0,13	6,32
3-й день								
558	Колбаса (сосиска) вареная	50	6,40	11,10	0,70	128,50	0,11	0,00
413	Макаронные изделия отварные	200	6,66	9,03	42,38	277,60	0,10	0,00
943	Чай с сахаром	200	0,04	0,00	35,05	61,83	0,00	0,00
5033	Хлеб пшеничный формовой	40	3,04	0,32	39,68	94,00	0,04	0,00
	Всего завтрак		16,14	20,45	77,86	561,93	0,60	0,00
	Всего за 3-й день:		16,14	20,45	77,86	561,93	0,26	0,00

A (мг)		E (мг)		Минеральные вещества (мг)				
				Ca	P	Mg	Fe	
10	11	12	13	14	15	16	17	18
42,50	0,23	103,61	132,45	29,40	0,43			
13,00	0,04	100,60	79,00	11,90	0,11			
0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44			
55,50	0,71	212,21	237,45	46,90	0,98			
55,50	0,71	212,21	237,45	46,90	0,98			
57,60	0,47	86,00	85,12	13,84	0,32			
100,00	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00			
0,00	0,03	6,60	3,30	1,80	0,11			
0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44			
157,60	1,18	122,60	191,22	26,04	1,87			
157,60	1,18	122,60	191,22	26,04	1,87			
5,00	0,15	14,50	89,00	11,00	0,35			
59,00	1,00	12,60	54,10	9,60	0,98			
0,00	0,00	0,45	0,00	0,00	0,05			
0,00	0,44	8,00	26,00	6,50	0,44			
64,00	1,59	35,55	169,10	26,20	2,32			
64,00	1,59	35,55	169,10	26,20	2,32			

4-й день									
8	Бутерброд с сыром								
215	Каша манная молочная жидкая	50	8,26	16,09	14,34	239,05	0,04		
944	Чай с лимоном	200	4,45	8,76	28,14	210,37	0,06		
	Всего завтрак	200	0,18	0,02	20,49	86,88	0,01		
	Всего за 4-й день:		12,89	24,87	63,47	536,25	0,10		
			12,89	24,87	63,47	536,25	0,10		
5-й день									
443	Омлет с колбасой	200	22,47	37,77	3,43	444,00	0,20		
943	Чай с сахаром	200	0,04	0,00	15,05	61,83	0,00		
5033	Хлеб пшеничный формовой	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04		
	Всего завтрак		25,55	38,09	38,16	599,83	0,25		
	Всего за 5-й день:		25,55	38,09	38,16	599,83	0,25		
6-й день									
7209	Каша пшеничная молочная	200	6,47	13,46	34,19	285,13	0,17		
943	Чай с сахаром	200	0,04	0,00	15,05	61,83	0,00		
1	Хлеб пшеничный с маслом	50	2,92	10,61	18,55	181,63	0,04		
	Всего завтрак		9,43	24,07	67,79	528,59	0,22		
	Всего за 6-й день:		9,43	24,07	67,79	528,59	0,22		
7-й день									
469	каша овсяная с изюмом	200	18,09	17,61	37,20	381,79	0,37		
944	Чай с лимоном	200	0,18	0,02	20,49	86,88	0,01		
5033	Хлеб пшеничный формовой	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04		
	Всего завтрак		21,31	17,95	77,37	562,67	0,42		
	Всего за 7-й день:		21,31	17,95	77,37	562,67	0,42		

111,50	0,58	252,20	166,40	16,70	0,53
57,60	0,47	86,00	82,12	13,34	0,32
0,00	0,03	6,60	3,30	1,80	0,11
169,10	1,08	344,80	254,82	32,34	0,95
169,10	1,08	344,80	254,82	32,34	0,95

394,37	1,02	125,59	352,50	30,27	3,85
0,00	0,00	0,45	0,00	0,00	0,05
0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44
394,37	1,46	134,04	378,50	35,87	4,33
394,37	1,46	134,04	378,50	35,87	4,33

73,00	0,30	110,26	162,55	40,95	1,04
0,00	0,00	0,45	0,00	0,00	0,05
73,75	0,54	9,00	26,75	5,25	0,44
146,75	0,83	119,71	189,30	46,20	1,52
146,75	0,83	119,71	189,30	46,20	1,52

141,00	0,78	234,33	293,61	58,87	1,62
0,00	0,03	6,60	3,30	1,80	0,11
0,00	0,44	3,00	26,00	5,60	0,44
141,00	1,25	248,93	322,91	66,27	2,16
141,00	1,25	248,93	322,91	66,27	2,16

2,69	2,37	12,42	63,02	0,25	0,71
42,50	0,30	103,62	182,65	29,40	0,43
0,00	0,00	0,45	0,00	0,00	0,05
45,19	2,63	122,63	198,77	40,35	1,25
45,19	2,63	122,63	198,77	40,35	1,25

52,50	0,48	251,00	164,50	16,70	0,51
58,40	0,51	85,52	85,20	13,84	0,32
0,00	0,03	6,60	0,30	1,80	0,11
110,90	1,02	343,12	253,00	32,34	0,93
110,90	1,02	343,12	253,00	32,34	0,93

394,37	1,02	125,59	352,50	30,27	3,85
0,00	0,00	0,45	0,00	0,00	0,05
0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44
394,37	1,46	134,04	378,50	35,87	4,33
394,37	1,46	134,04	378,50	35,87	4,33

111,50	0,58	252,20	166,40	16,70	0,53
57,60	0,47	86,00	82,12	13,34	0,32
0,00	0,03	6,60	3,30	1,80	0,11
169,10	1,08	344,80	254,82	32,34	0,95
169,10	1,08	344,80	254,82	32,34	0,95

469 каша овсяная с изюмом	200	18,09	17,61	37,20	381,79	0,37	5,07
944 Чай с лимоном	200	0,18	0,02	20,49	86,88	0,01	6,00
5033 Хлеб пшеничный формовой	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00
Всего завтрак		21,31	17,95	77,37	562,67	0,42	11,07
Всего за 12-й день:		21,31	17,95	77,37	562,67	0,42	11,07

141,00	0,78	234,33	293,61	58,87	1,62
0,00	0,03	6,60	3,30	1,80	0,11
0,00	0,44	3,00	26,00	5,60	0,44
141,00	1,25	248,93	322,91	66,27	2,16
141,00	1,25	248,93	322,91	66,27	2,16

Тампелета РС

