

Утверждаю:
 Директор ГБОУ «СОШ №5 г. Малгобек»
 З.А.Дидигова



Проект десятидневного цикличного меню

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность ккал	Витамины				Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	А	Е	С	Са	Р	Fe
1	ЗАВТРАК Понедельник	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
№304	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ И С САХАРОМ	200/5/4	5,61	11,69	34,92	267,28	0,06	0,07	0,56	0,52	139,76	31,97	0,66
№3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И С СЫРОМ	100/10/15	13,64	13,78	60,11	394,35	0,17	0,15	5,45	0,03	215,99	217	1,74
№382	КОФЕ НА МОЛОКЕ	2/125	2,9	2,9	17,2	102,8	0,7	0,01	0,15	0,96	3,5	89,51	0,46
№590	ПЕЧЕНЬЕ	25	5,4	11,8	67	396	0,21	12,0	1,0		190	21,3	2,93
	ЗАВТРАК Вторник												
№183	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ И С САХАРОМ	200/5/5	6,11	7,69	24,24	190,98	0,1			0,9	189,5	32,8	2,4
№379	ХЛЕБ С МАСЛОМ	100/10	2,28	4,99	15,46	116	0,04		2,6		6,8		0,46
№382	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/5	0,20	0,00	14,0	28,0	0,7	0,01	0,15	0,9	6,0	9,51	0,40
468	ФРУКТЫ	155	0,25	0,12	11,38	57	0,017	3	0,18	4,6	6	11	0,12
	ЗАВТРАК Среда												
№266	КАША ПШЕНИЧНАЯ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ	300/5/5	6,11	7,69	24,24	190,98	0,1			0,9	189,5	32,8	2,4
№300	ЯЙЦО ОТВАРНОЕ	40	4,6	5,1	0,3	63	0,03	0,1	0,6		22	76,8	1,0

№3	ХЛЕБ С МАСЛОМ	100/15	13,64	13,78	60,11	394,35	0,17	0,15	5,45	0,03	215,99	217	1,74
№382	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	200/5/20	0,20	0,00	14,0	28,0	0,7	0,01	0,15	0,9	6,0	9,51	0,40
№590	ПРЯНИК	55	5,4	11,8	67	396	0,21	12,0	1,0		190	21,3	2,93
	ЗАВТРАК Четверг												
№183	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	200/5/5	3,6	2,2	17,1	98,7	0,4			0,9	380		6,7
№300	ЯЙЦО ОТВАРНОЕ	40	4,6	5,1	0,3	63	0,03	0,1	0,6		22	76,8	1,0
№379	ХЛЕБ С МАСЛОМ	100/15	2,28	4,99	15,46	116	0,04		2,6		6,8		0,46
№382	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	200/5/21	0,20	0,00	14,0	28,0	0,7	0,01	0,15	0,9	6,0	9,51	0,40
468	ФРУКТЫ	150	0,25	0,12	11,38	57	0,017	3	0,18	4,6	6	11	0,12
	ЗАВТРАК Пятница												
№304	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ И С САХАРОМ	200/5/5	5,61	11,69	34,92	267,28	0,06	0,07	0,56	0,52	139,76	31,97	0,66
№3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	100/10	13,64	13,78	60,11	394,35	0,17	0,15	5,45	0,03	215,99	217	1,74
№382	КАКАО С МОЛОКОМ	4/200	2,9	2,9	17,2	102,8	0,7	0,01	0,15	0,96	3,5	89,51	0,46
№590	ПЕЧЕНЬЕ	34	5,5	12,6	69	401	0,21	12,0	1,0		190	21,3	2,93
	ЗАВТРАК Понедельник												
№304	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ И С САХАРОМ	200/5/4	5,61	11,69	34,92	267,28	0,06	0,07	0,56	0,52	139,76	31,97	0,66
№3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И С СЫРОМ	100/10/15	13,64	13,78	60,11	394,35	0,17	0,15	5,45	0,03	215,99	217	1,74
№382	КОФЕ НА МОЛОКЕ	2/125	2,9	2,9	17,2	102,8	0,7	0,01	0,15	0,96	3,5	89,51	0,46
№590	ПЕЧЕНЬЕ	25	5,4	11,8	67	396	0,21	12,0	1,0		190	21,3	2,93
	ЗАВТРАК Вторник												
№183	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ И С САХАРОМ	200/5/5	6,11	7,69	24,24	190,98	0,1			0,9	189,5	32,8	2,4
№379	ХЛЕБ С МАСЛОМ	100/10	2,28	4,99	15,46	116	0,04		2,6		6,8		0,46
№382	ЧАЙ С САХАРОМ И	200/5	0,20	0,00	14,0	28,0	0,7	0,01	0,15	0,9	6,0	9,51	0,40

	ЛИМОНОМ												
468	ФРУКТЫ	155	0,25	0,12	11,38	57	0,017	3	0,18	4,6	6	11	0,12
	ЗАВТРАК Среда												
№266	КАША ПШЕНИЧНАЯ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ	300/5/5	6,11	7,69	24,24	190,98	0,1			0,9	189,5	32,8	2,4
№300	ЯЙЦО ОТВАРНОЕ	40	4,6	5,1	0,3	63	0,03	0,1	0,6		22	76,8	1,0
№3	ХЛЕБ С МАСЛОМ	100/15	13,64	13,78	60,11	394,35	0,17	0,15	5,45	0,03	215,99	217	1,74
№382	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	200/5/20	0,20	0,00	14,0	28,0	0,7	0,01	0,15	0,9	6,0	9,51	0,40
	ЗАВТРАК Четверг												
№183	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	200/5/5	3,6	2,2	17,1	98,7	0,4			0,9	380		6,7
№300	ЯЙЦО ОТВАРНОЕ	40	4,6	5,1	0,3	63	0,03	0,1	0,6		22	76,8	1,0
№379	ХЛЕБ С МАСЛОМ	100/15	2,28	4,99	15,46	116	0,04		2,6		6,8		0,46
№382	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	200/5/21	0,20	0,00	14,0	28,0	0,7	0,01	0,15	0,9	6,0	9,51	0,40