


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           | <b>ЗАВТРАК Понедельник</b>                      | 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 с САХАРОМ                        | 2/125/18     | 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 |
|             | <b>ЗАВТРАК Вторник</b>                          |              |                      |       |       |                        |          |      |      |      |                           |       |      |
| №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                         | 200/5/21     | 0,20                 | 0,00  | 14,0  | 28,0                   | 0,7      | 0,01 | 0,15 | 0,9  | 6,0                       | 9,51  | 0,40 |
| 468         | ФРУКТЫ  | 155          | 0,25                 | 0,12  | 11,38 | 57                     | 0,017    | 3    | 0,18 | 4,6  | 6                         | 11    | 0,12 |
|             | <b>ЗАВТРАК Среда</b>                            |              |                      |       |       |                        |          |      |      |      |                           |       |      |
| №266        | КАША МАННАЯ 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  | 34        | 5,4   | 11,8  | 67    | 396    | 0,21  | 12,0 | 1,0  |      | 190    | 21,3  | 2,93 |
|      | <b>ЗАВТРАК Четверг</b>                          |           |       |       |       |        |       |      |      |      |        |       |      |
| №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 |
|      | <b>ЗАВТРАК Пятница</b>                          |           |       |       |       |        |       |      |      |      |        |       |      |
| №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 с САХАРОМ                       | 4/200/26  | 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 |
|      | <b>ЗАВТРАК Понедельник</b>                      |           |       |       |       |        |       |      |      |      |        |       |      |
| №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 с САХАРОМ                        | 2/125/18  | 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 |
|      | <b>ЗАВТРАК Вторник</b>                          |           |       |       |       |        |       |      |      |      |        |       |      |
| №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  |

