

Десятидневное циклическое меню

Директор ГБОУ «Специализированная школа № 10 (Калинобеку)»
 А.А. Глиноева



№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые качества (г)						Энергет. ценность ккал	Витамины							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	В1	А	Е		С	Са	Р	Fe	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	200/5/4	7,87	9,41	37,57	205	0,26	0,07	0,56	1,04	218,05	31,97	0,48								
№3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	100/10/15	12,47	13,38	37,1	319	0,16	0,15	5,45	0,42	202,3	217	5,01								
№382	Кофе на молоке с печеньем	125/25	5,34	6,18	27,06	185	0,18	0,01	0,15	0,65	140,46	89,51	0,68								
№590	ЗАВТРАК Вторник																				
№183	КАША МОЛОЧНАЯ ГЕРКУЛЕСОВАЯ С МАСЛОМ И САХАРОМ	200/5/5/	8,92	10,97	29,17	251	0,28			1,04	231,33	32,8	1,24								
№379	ХЛЕБ С МАСЛОМ	100/10	8,57	9,4	37,1	267	0,11		2,6		44,8		5,01								
№382	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,24	0,06	14,71	60				0,8	6,32		0,79								
№468	ФРУКТЫ (яблоки)	155	0,62	0,62	15,19	69	0,03	3	0,18	255,75	24,8	11	3,41								
№390	ЗАВТРАК Среда																				
№390	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ И САХАРОМ	350/5/5	13,03	13,63	43,54	265	0,45	36,72		1,82	380,58	156,05	0,56								
№3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	100/15	8,61	13,3	37,15	256	0,12	0,15	5,45	0	45,7	217	5,02								

№382	Чай с сахаром	200	0,19	0,05	22,74	92	0	0,01	0,15	0,04	4,91	89,51	0,81
№590	ПЕЧЕНЬЕ	30	2,25	3,54	7,08	58	0,02	12,0	1,0		8,7	21,3	0,63
№300	ЯЙЦО ОТВАРНОЕ	40	5,08	4,6	0,28	58	0,18	0,1	0,6		22	76,8	1,0
№183	ЗАВТРАК Четверг КАША МОЛОЧНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ С МАСЛОМ	200/5/5	8,6	8,79	33,04	246	0,26			0,78	169,38		2,39
№3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	100/15/	8,61	13,3	37,15	303	0,12	0,15	5,45	0	45,7	217	5,02
№382	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,24	0,06	14,71	60				0,08	6,32		0,79
№300	ЯЙЦО ОТВАРНОЕ	40	5,08	4,6	0,28	58	0,18	0,1	0,6		22	76,8	1,0
№468	ФРУКТЫ (яблоки)	150	0,6	0,6	14,7	67	0,03	3	0,18	247,5	24	11	3,3
№304	ЗАВТРАК Пятница КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ И САХАРОМ	200/50/4	7,87	9,41	38,48	210	0,26	0,07	0,56	1,04	218,06	31,97	0,49
№3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И С СЫРОМ	100/10/15	8,57	9,4	37,1	235	0,11	0,15	5,45	0	44,8	217	5,01
№382 №590	КАКАО на молоке с печеньем	125/25	8,57	9,78	40,85	286	0,26	0,01	0,15	1,04	222,27	89,51	1,31
№183	ЗАВТРАК Суббота КАША МОЛОЧНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ С МАСЛОМ	200/5/5	8,6	8,79	33,04	246	0,26			0,78	169,38		2,39
№300	ЯЙЦО ОТВАРНОЕ	40	5,08	4,6	0,28	58	0,18	0,1	0,6		22	76,8	1,0
№379	ХЛЕБ С МАСЛОМ	100/15	8,61	13,3	37,15	303	0,12	0,15	5,45	0	45,7	217	5,02
№382	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/10	0,24	0,06	14,71	60				0,8	6,32		0,79
1	ЗАВТРАК Понедельник	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
№304	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	200/5/4	7,87	9,41	37,57	205	0,26	0,07	0,56	1,04	218,05	31,97	0,48
№3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	100/10/15	12,47	13,38	37,1	319	0,16	0,15	5,45	0,42	202,3	217	5,01

	И СЫРОМ																			
№382	Кофе на молоке с пченьем	125/25	5,34	6,18	27,06	185	0,18	0,01	0,15	0,65	140,46	89,51	0,68							
№590	ЗАВТРАК Вторник																			
№183	КАША МОЛОЧНАЯ ПЕРКУЛЕСОВАЯ С МАСЛОМ И САХАРОМ	200/5/5/	8,92	10,97	29,17	251	0,28			1,04	231,33	32,8	1,24							
№379	ХЛЕБ С МАСЛОМ	100/10	8,57	9,4	37,1	267	0,11		2,6		44,8		5,01							
№382	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,24	0,06	14,71	60				0,8	6,32		0,79							
№468	ФРУКТЫ (блоки)	155	0,62	0,62	15,19	69	0,03	3	0,18	255,75	24,8	11	3,41							
	ЗАВТРАК Среда																			
№390	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ И САХАРОМ	350/5/5	13,03	13,63	43,54	265	0,45	36,72		1,82	380,58	156,05	0,56							
№3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	100/15	8,61	13,3	37,15	256	0,12	0,15	5,45	0	45,7	217	5,02							
№382	Чай с сахаром	200	0,19	0,05	22,74	92	0	0,01	0,15	0,04	4,91	89,51	0,81							
№590	ПЕЧЕНЬЕ	30	2,25	3,54	7,08	58	0,02	12,0	1,0		8,7	21,3	0,63							
№300	ЯЙЦО ОТВАРНОЕ	40	5,08	4,6	0,28	58	0,18	0,1	0,6		22	76,8	1,0							
	ЗАВТРАК Четверг																			
№183	КАША МОЛОЧНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ С МАСЛОМ	200/5/5	8,6	8,79	33,04	246	0,26			0,78	169,38		2,39							
№3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	100/15/	8,61	13,3	37,15	303	0,12	0,15	5,45	0	45,7	217	5,02							
№382	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,24	0,06	14,71	60				0,08	6,32		0,79							
№300	ЯЙЦО ОТВАРНОЕ	40	5,08	4,6	0,28	58	0,18	0,1	0,6		22	76,8	1,0							
№468	ФРУКТЫ (блоки)	150	0,6	0,6	14,7	67	0,03	3	0,18	247,5	24	11	3,3							