

16,00

Примерное циклическое меню для организации горячих завтраков обучающихся в МКОУ " Кондровская СОШ № 1" 2022 год 5-11 класс

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы						Витамины															
							Ca	Mg	P	Fe	VI	C	A	E														
Понедельник 1 день																												
	Омлет натуральный	75	15,74	18,51	2,77	320,00	111,90	19,40	256,20	2,90	0,10	0,50	332,40	1,37														
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	75,00	15,00	75,00	0,60	0,06	0,00	3,00	1,80														
	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,04	61,40	5,40	4,40	8,24	0,86	0,01	0,00	0,50	0,00														
	Молоко витаминизирован. 0,2 л.	200	3,00	3,20	4,70	249,60	5,00	12,00	15,00	0,10	0,10	5,00	0,05	0,10														
Вторник 2 день																												
	Колбасой п/к	60	12,10	13,70	9,30	209,60	29,50	16,90	120,80	1,10	0,06	0,52	129,40	0,70														
	Хлеб пшеничный	30	5,80	1,60	32,60	166,00	6,90	9,90	26,10	0,60	0,05	0,00	0,00	0,39														
	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,04	61,40	5,40	4,40	8,24	0,86	0,01	0,00	0,50	0,00														
Среда 3 день																												
	Запеканка творожная с маслом и сахаром	75	27,03	19,08	21,55	366,04	240,16	35,09	329,02	0,80	0,07	4,50	127,50	1,26														
	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,04	61,40	5,40	4,40	8,24	0,86	0,01	0,00	0,50	0,00														
Четверг 4 день																												
	Макаронь отварные с маслом сливочным	100	8,04	10,80	31,30	253,20	15,70	28,30	73,00	1,60	0,20	0,00	30,20	0,90														
	Сыр " Российский"(порционно)	20	6,10	7,80	1,10	103,90	151,15	7,52	81,20	0,14	0,00	0,50	60,16	0,05														
	Хлеб пшеничный	30	5,80	1,60	32,60	166,00	6,90	9,90	26,10	0,60	0,05	0,00	0,00	0,39														
	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,04	61,40	5,40	4,40	8,24	0,86	0,01	0,00	0,50	0,00														
Пятница 5 день																												
	Блины п/ф с джемом	75	27,03	19,08	21,55	366,04	240,16	35,09	329,02	0,80	0,07	4,50	127,50	1,26														
	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,04	61,40	5,40	4,40	8,24	0,86	0,01	0,00	0,50	0,00														
	Молоко витаминизирован. 0,2 л.	200	3,00	3,20	4,70	249,60	5,00	12,00	15,00	0,10	0,10	5,00	0,05	0,10														
Понедельник 6 день																												
	Каша гречневая с маслом сливочным	100																										
	Сосиска отварная	60																										
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	75,00	15,00	75,00	0,60	0,06	0,00	3,00	1,80														
	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,04	61,40	5,40	4,40	8,24	0,86	0,01	0,00	0,50	0,00														
	Молоко витаминизирован. 0,2 л.	200	3,00	3,2	4,7	249,6	5,0	12,0	15,0	0,1	0,1	5,0	0,1	0,1														
			5,18	3,6	8,8	362,2	85,4	447,6	98,2	1,6	99,8	5,0	3,6	8,6														



