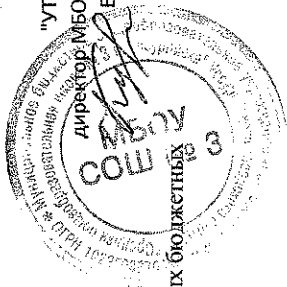


"УТВЕРЖДАЮ"  
 Директор МБОУ СОШ № 3  
 Е.Е. Куценко



Циклическое меню (завтраки и обеды) для организации питания детей в возрасте от 7 до 11 лет в муниципальных бюджетных общеобразовательных учреждениях.

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ

Понедельник

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества			№ рецептур	Сборник рецептур	
	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	В1, мг		С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг			Fe, мг
<b>ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ</b>														
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,01	8,30	0,06	77,00	0,00	0,04	0,05	50,50	1,00	50,00	0,00	96	2004
СЫР	15	4,64	5,90	8,85	71,66	0,01	0,14	0,50	76,00	7,00	100,00	0,20	97	2004
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	6,87	10,2	36,8	290,6	0,08	0,27	4,67	34,53	140	26,67	1,87	451	2004
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	15	58	0	0	0	0,3	0	0	0	685	2004
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,6	0,3	14,7	48,9	1,02	0	0	0,15	3,4	12,6	4,9	2,79	ПП
ХЛЕБ РЖАНОМ	20	1,3	0,4	8	40	0	0	0	2,7	1,9	9,7	0,1	ПП	ПП
Итого за прием пищи:	465	14,62	25,1	83,41	##	1,11	0,41	5,21	1,23	##	162,5	##	4,96	
Суточный рацион, %	24,9													

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества			№ рецептур	Сборник рецептур	
	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	В1, мг		С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг			Fe, мг
<b>ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ</b>														
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,01	8,30	0,06	77,00	0,00	0,04	0,05	50,50	1,00	50,00	0,00	96	2004
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	140	20,00	23,40	13,80	248,50	0,06	0,21	0,56	180,64	15,20	398,40	0,19	340	2004
ЗЕЛЕНЬ ГОРОШЕК КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	25	0,45	3,35	1,3	38	0,08	0,27	4,67	34,53	26,67	140	1,87	101	2004
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0	31,4	124	0	0	0	8,9	1,9	0	0	639	2004
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,6	0,3	14,7	48,9	1,02	0	0	0,15	3,4	12,6	4,9	2,79	ПП
ХЛЕБ РЖАНОМ	20	1,3	0,4	8	40	0	0	0	2,7	1,9	9,7	0,1	ПП	ПП
Итого за прием пищи:	415	23,96	35,75	69,26	576,4	1,16	0,48	4,73	1,69	##	59,27	603	4,95	
Суточный рацион, %	24,5													

ОБЕД

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества			№ рецептур	Сборник рецептур	
	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	В1, мг		С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг			Fe, мг
<b>ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ</b>														
САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ	60	0,72	3,12	5,7	50,4	0,01	1,48	7,83	16,2	7,65	12,15	0,5	45	2004
СУП ГОРОХОВЫЙ	200	2,96	4,48	17,84	119,06	0,1	2,11	0,43	198,68	44,19	212,48	0,61	139	2004
БАТОНКИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	80	7,16	10,88	10,80	189,76	0,06	0,16	0,30	35,20	20,80	116,80	1,76	499	2004
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150	4,37	5,12	29,38	245	0	0,04	7,25	95,32	37,5	267,91	6,9	516	2004
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	15	58	0	0	0	0,3	0	0	0	685	2004
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,4	0,45	22,05	73,35	1,53	0	0	0,75	3,4	4,9	18,9	2,79	ПП
ХЛЕБ РЖАНОМ	40	2,6	0,8	16	77,6	0	0	0	5,4	3,8	19,4	0,2	ПП	ПП
Итого за прием пищи:	740	20,41	24,85	116,77	813,17	2,27	13,97	1,6	15,96	354,5	118,84	647,64	12,76	
Суточный рацион, %	34,6													