



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ "Спасская СОШ"
Ефрекин В.К.

СОГЛАСОВАНО
Индивидуальный предприниматель
Митина Н.М.



Примерное десятидневное цикличное меню для организации питания обучающихся 5-11 классов (завтрак) в МБОУ "Спасская СОШ"

ДЕНЬ 1													
Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Каша овсяная молочная с сахаром и маслом сливочным	150	4,76	6,64	22,82	170,42	0,13	0,79	35,92	0,38	89,24	135,57	15,66	0,97
Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,46	37,89		0,03			9,47			0,27
Хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
ДЕНЬ 2													
Макароны с сыром	200/50	9,29	10,01	22,71	218,00	0,05	0,14			104,60			1,14
Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,46	37,89		0,03			9,47			0,27
Хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
ДЕНЬ 3													
Запеканка из творога с соусом ягодным	150	18,92	12,7	28,64	309,07	0,07	4,3	62	1,77	174,18	233,76	30,82	0,74
Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,46	37,89		0,03			9,47			0,27
Йогурт фруктовый	120	4,8	1,8	17,16	108	0,04	0,6	12		134,4	103,2	15,6	0,12
ДЕНЬ 4													
Рагу овощное с курицей	60	3,09	5,44	19,1	138,88	0,14	41,2	703,39	2,53	39,73	87,73	41,51	1,4
Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,46	37,89		0,03			9,47			0,27
Хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
ДЕНЬ 5													

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Омлет натуральный	80	18,10	30,80	2,40	268,00	0,10	0,34			286,20			2,54
Напиток кофейный на молоке	200	2,65	2,28	14,42	89,46	0,04	1,17	19,8	0,09	108,48	81	12,64	0,12
Хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
ДЕНЬ 6													
Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом сливочным	150	5,11	6,22	29,63	195,47	0,11	0,99	39,73	0,23	98,92	129,16	31,32	0,7
Какао на молоке	180	3,58	2,85	14,71	100,06	0,04	1,17	19,92	0,1	113,42	107,2	29,6	1
Хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
ДЕНЬ 7													
Плов с курицей	125/50	25,38	21,25	44,61	471,25	0,08	1,26	60,00		56,38	249,13	59,38	2,74
Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,46	37,89		0,03			9,47			0,27
Хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
ДЕНЬ 8													
Макароны с сыром	200/50	9,29	10,01	22,71	218,00	0,05	0,14			104,60			1,14
Хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,46	37,89		0,03			9,47			0,27
Йогурт фруктовый	120	4,8	1,8	17,16	108	0,04	0,6	12		134,4	103,2	15,6	0,12
ДЕНЬ 9													
Каша овсяная молочная с сахаром и маслом сливочным	150	4,76	6,64	22,82	170,42	0,13	0,79	35,92	0,38	89,24	135,57	15,66	0,97
Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,46	37,89		0,03			9,47			0,27
Хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
ДЕНЬ 10													
Котлета "Аппетитная"	90	14,18	7,25	13,61	180,58	0,29	1,11	3,3	0,9	17,34	143,33	21,25	1,23
Каша гречневая рассыпчатая	150	6,97	5,44	31,47	202,45	0,24		23,6	0,49	12,94	165,55	110,07	3,7
Хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
Напиток кофейный на молоке	200	2,65	2,28	14,42	89,46	0,04	1,17	19,8	0,09	108,48	81	12,64	0,12