



**Примерное десятидневное циклическое меню для организации питания обучающихся школьной столовой
Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Высоковская средняя школа»**

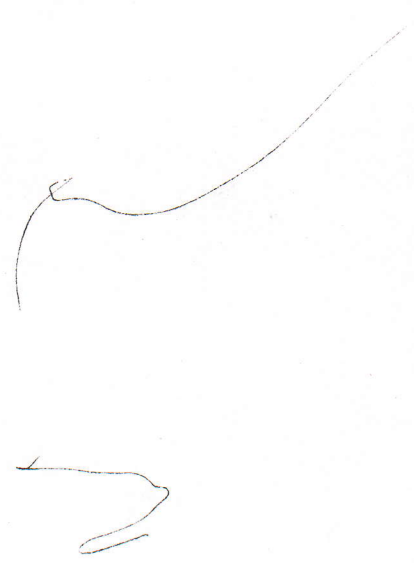
Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рсч. по сборнику 2017г.	1 день Понедельник Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Калорийность	Витамины (мг)				Минерал.вещества (мг)							
			белки	жиры	угле-воды		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
ЗАВТРАК																		
ПР	Йогурт фруктовый	125	3,6	3,1	13,8	97,5												
15	Сыр российский (порциями)	25	5,8	7,38		90,0	0,008	0,175	0,065	0,125	220	125	8,75	0,25				
182	Каша пшениная жидкая молочная с маслом сливочным	210	7,51	11,72	37,05	285,0	0,19	1,17	0,058	0,21	138,1	184,37	47,6	1,23				
	Крупа пшениная	40																
	Молоко 3,2%	100																
	Сахар	6																
	Масло сливочное	10																
376	Чай с сахаром	200																
	Чай черный	2																
	Вода	54	0,07	0,02	15,0	60,0		0,03				2,8	1,4	0,28				
	Чай заварка	50																
	Вода	150																
	Сахар	15																
ПР	Хлеб пшеничный	30	3,0	0,38	18,4	89,06	0,04				8,76	33,14	12,58	0,42				
	ИТОГО		19,98	22,6	84,25	621,56												

№ рец. по сборнику 2017г.	2 день Вторник Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Калорийность	Витамины (мг)					Минерал. вещества (мг)				
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
338	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47,0	10,0				16,0	11,0	9,0	2,2		
294	Котлета из курицы	80														
	Куриное филе	37														
	Хлеб пшеничный	9														
	Масло растительное	3	8,34	9,85	10,01	162,0	0,06	0,45	37,1	1,56	37,37	46,82	12,08	0,02		
	Сухари панировочные	5														
	Внутренний жир	2														
	Соль	4														
	Соус сметанный	30														
204	Макаронные отварные с сыром	130/20														
	Макаронные изделия	45,5	10,18	11,94	30,58	250,8	0,06	0,17	0,08	0,08	221,4	151,56	15,24	0,56		
	Масло сливочное	5														
	Сыр российский	22														
382	Какао с молоком	200														
	Какао порошок	4														
	Молоко 3,2%	100	4,07	3,54	17,57	118,6	0,06	1,59	0,02		152,2	124,56	21,34	0,48		
	Сахар	20														
	Вода	110														
ИПР	Хлеб пшеничный	50	5,0	0,38	18,4	89,06	0,04			0,5	8,76	33,14	12,58	0,42		
	ИТОГО		25,99	26,11	86,56	667,46										

ЗАВТРАК



№ рец. по сборнику 2017г.	4 дель. Четверг Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)				Минерал. вещества (мг)			
			белки	жиры	углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК												
243	Сосиска отварная	55	6,06	13,5	0,21	0,01			0,21	19,03	87,45	11,0	0,97
210	Омлет натуральный	150											
	<i>Яйцо</i>	45	13,94	24,83	2,64	0,1	0,26	0,32	0,75	103,0	225,77	16,13	2,63
	<i>Молоко 3,2%</i>	6											
	<i>Масло сливочное</i>	1											
	<i>Соль</i>	1											
379	Кофейный напиток с молоком	200											
	<i>Кофейный напиток</i>	5											
	<i>Молоко 3,2%</i>	100	3,17	2,68	15,95	0,44	1,3	0,02		125,78	90,0	14,0	0,13
	<i>Сахар</i>	20											
	<i>вода</i>	120											
ИР	Хлеб пшеничный	30	3,0	0,38	18,4	0,04			0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
	ИТОГО		26,17	41,39	37,2								
			623,42										

№ реп. по сборнику 2017г.	6 день Походельник		Масса порции	Пищевые вещества(г)			Калорийность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
	Наименование блюда			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
117	Йогурт фруктовый		125	3,6	3,1	13,8	97,5									
16	Ветчина варено-копченая (порциями)		25	5,65	5,23		70,0							2,92	67,0	8,75
182	Каша овсяная жидкая молочная с маслом сливочным		210													
	Крупа овсяная		40	7,82	12,83	34,27	285,0	0,21	1,17	0,058	0,71			152,76	230,31	60,6
	Молоко 3,2%		100													
	Сахар		6													
	Масло сливочное		10													
376	Чай с сахаром		200													
	Чай черный		2													
	Вода		54	0,07	0,02	15,0	60,0		0,03				11,1	2,8	1,4	0,28
	Чай заварка		50													
	Вода		150													
	Сахар		15													
ПР	Хлеб пшеничный		30	3,0	0,38	18,4	89,06	0,04			0,5			8,76	33,14	12,58
	ИТОГО			20,14	21,56	81,47	601,56									

ЗАВТРАК

№ реп. по сборнику 2017г.	10 день Питание		Масса порции	Пищевые вещества (г)		Калори-ность	Витамины (мг)			Минералы вещества (мг)					
	Наименование блюда			белки	жиры		угле-воды	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
71	Овощи натуральные свежие (по сезону)		60	0,42	0,06	1,14	7,2	0,024	2,94		0,06	10,2	18,0	8,4	0,3
243	Сосиска отварная		55	6,06	13,5	0,21	144,1	0,01			0,21	19,03	87,45	11,0	0,97
214	Омлет с морковью		150												
	Яйцо		80												
	Молоко 3,2%		30	13,8	7,52	5,03	305,0	0,01	1,05	321,7	0,75	103,25	234,25	28,2	2,83
	Морковь		32												
	Масло сливочное		8												
	Соль		1												
378	Чай с молоком		150/50												
	Чай заварка		50												
	Молоко 3,2%		51	1,52	1,35	15,9	81,0	0,04	1,33	0,61		126,6	92,8	15,4	0,41
	Сахар		15												
	Вода		100												
ГР	Хлеб пшеничный		30	3,0	0,38	18,4	89,06	0,04			0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
	ИТОГО			24,8	22,81	40,68	626,36								

ЗАВТРАК