



СОГЛАСОВАНО

МБОУ "Средняя общеобразовательная школа №13"

Средняя общеобразовательная школа №13
подпись
2020 г.

Директор ООО "Комплекс-Плюс"

02.09.2020

" 02 " 09

2020 г.

Двухнедельное циклическое меню завтраков учащихся возрастной категории старше 11 лет

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции гр	Ккал	Белки	Жиры	Угле- воды	Вита-	Вита-	Вита-	Мине-	Мине-	Мине-		
							мины	мины	мины	ралы	ралы	ралы		
							(мг)	(мг)	(мг)	(мг)	(мг)	(мг)		
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe

1 неделя													
1 день													
1	Омлет натуральный	150	250,5	15,53	19,725	2,72	0,067	0,23	182,7	4,01	12,9	236,78	18,3
2	Сосиска отварная	30	79,8	3,33	7,17	0,48	0,01				6,6	36,28	3,92
3	Чай с сахаром	200	56	0,18	0,04	13,66		0,02			3,95	6,24	3,33
4	Выпечка дрож./печенье/пряники	50/30	188	4,06	6,3	28,69	0,05	0,08	3,25	2,08	23,16	41,85	7,11
5	Хлеб ржано-пшеничный	20	39,53	1,38	0,17	8,17							
Итого			613,8	24,48	33,41	53,72	0,127	0,33	186	6,09	46,61	321,2	32,66
2 день													
1	Овощи свежие/соленые порционные	50	9	0,72	0,04	1,47	0,02	1		0,05	4,4	13,48	4,57
2	Котлета из птицы	100	172	17,81	6,99	9,44	0,02	0,4		2,97	10,92	16,37	3,56
3	Макароны отварные с маслом сливоч.	185	301	6,4	10,2	42,18	0,07		27,12	1,03	22,51	51,21	9,09
4	Сок фруктовый	200	88			22							
5	Хлеб ржано-пшеничный	20	39,53	1,38	0,17	8,17							
Итого			609,5	26,31	17,4	83,26	0,11	1,4	27,12	4,05	37,83	81,06	17,22
3 день													
1	Сыр порционный	20	48	3,27	3,9		0,01	0,04	23,4	0,08	116,16	65,25	4,57
2	Запеканка из творога с повидлом	170	347	29,39	11,56	31,38	0,06	0,33	51	0,39	216,53	288,87	31,61
3	Какао с молоком	200	131	3,64	2,73	22,9	0,03	0,52	6	0,01	110,63	101,09	26,97

