

Согласовано:  
Руководитель  
ФИО  
Подпись

01 сентября 2022 год



Утверждаю:

ИП Штейман Г.З.

Подпись



Примерное цикличное 10-ти дневное меню на **Завтраки** на 2022 учебный год

для МБОУ "Коневская основная общеобразовательная школа" г Балахны Нижегородской области

**День 1 дети от 12 до 18 лет**

№ раскл	Наименование блюда	Выход	Белки.	Жиры	Углев	Э.Ц.	Микроэлементы (мг)				Витамины (мг)							
							Ca	Mg	P	Fe	B	C	A	E				
	Завтрак																	
420	КМП (йогурт)	100	2,5	2,90	9,00	71,00	10,5	10,5	110	0,1	0,04	0,6	20	0				
272	Каша манная с маслом	180/3	6,19	6,98	32,18	217,00	111	18	106	1,13	0,07	1,13	0,05	0,68				
582	Какао с молоком	200	2,9	2,5	24,8	132	121	14	90	1	0,04	1	0,01	0				
ТТК	Батон	40	3	1,00	21,00	105,00	9,2	13,2	34,8	0,8	0,06	0	0	0,52				
	<b>Всего:</b>		<b>14,59</b>	<b>13,38</b>	<b>86,98</b>	<b>525,00</b>	<b>464,2</b>	<b>55,7</b>	<b>340,8</b>	<b>3,03</b>	<b>0,21</b>	<b>2,73</b>	<b>20,06</b>	<b>1,2</b>				

**День 2**

№ раскл	Наименование блюда	Выход	Белки.	Жиры	Углев	Э.Ц.	Микроэлементы (мг)				Витамины (мг)							
							Ca	Mg	P	Fe	B	C	A	E				
	Завтрак																	
73	Овощи свежие/консервированные	25	8,2	2,2	4,4	40,1	27,28	5,43	16,74	0,01	0,04	4,74	0	14,98				
364	Печень по-строгановски	30/40	13,4	9,6	5,9	163	14	15	231	5	0,19	13	5,58	3,2				
469	Макаронь отварные	180	5,52	4,52	26,45	168,00	4,86	21,12	37,17	1,11	0,06	0	21	6,46				
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,7	0,09	32,00	113,00	32,4	16,8	36,8	0,7	0,01	0,72	0	0,51				
ТТК	Хлеб ржаной	80	5,94	1,08	30,06	156,00	31,5	42,3	142,2	3,52	0,16	0	0	1,26				
	<b>Всего:</b>		<b>25,56</b>	<b>15,29</b>	<b>94,41</b>	<b>600,00</b>	<b>82,76</b>	<b>95,22</b>	<b>447,17</b>	<b>10,33</b>	<b>0,42</b>	<b>13,72</b>	<b>26,58</b>	<b>11,43</b>				

**День 3**

№ раскл	Наименование блюда	Выход	Белки.	Жиры	Углев	Э.Ц.	Микроэлементы (мг)				Витамины (мг)							
							Ca	Mg	P	Fe	B	C	A	E				
	Завтрак																	
209	Яйцо вареное	1шт	5,1	4,6	0,3	63,0	22	4,8	76,8	1	0,03	0	100	104				
377	Плов с курицей	180	20,6	20,5	30,2	388	20	44	236	3,6	0,08	1,2	0,18	3,8				
376	Чай с сахаром и лимоном	200	0,07	0,02	15	60	11,1	1,4	2,8	0,28	0	0,03	0	0				
ТТК	Хлеб ржаной	50	5,94	1,08	30,06	156,00	31,5	42,3	142,2	3,52	0,16	0	0	1,26				
ТТК	Батон	40	3	1,00	21,00	105,00	9,2	13,2	34,8	0,8	0,06	0	0	0,52				
	<b>Всего:</b>		<b>29,61</b>	<b>22,60</b>	<b>96,26</b>	<b>709,00</b>	<b>71,8</b>	<b>100,9</b>	<b>415,8</b>	<b>8,2</b>	<b>0,3</b>	<b>1,23</b>	<b>0,18</b>	<b>5,58</b>				

### День 4

№ раскл	Наименование блюда	Выход	Белки.	Жиры	Углев	Э.Ц.	Микроэлементы (мг)				Витамины (мг)						
							Ca	Mg	P	Fe	B	C	A	E			
	<i>Завтрак</i>																
369	Гуляш из говядины	30/40	15,7	15,9	3,1	218	14	20	150	2	0,04	1	0,01				
473	Картофельное пюре	180	3,06	4,8	20,44	137	36,98	27,75	86,6	1	0,14	18,16	25,5				
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	11,1	1,4	2,8	0,28	0	0,03	0				
ТТК	Батон	40	3	1,00	21,00	105,00	9,2	13,2	34,8	0,8	0,06	0	0				
	<i>Всего:</i>		<b>21,83</b>	<b>21,72</b>	<b>59,54</b>	<b>520,00</b>	<b>71,28</b>	<b>62,35</b>	<b>274,2</b>	<b>4,08</b>	<b>0,24</b>	<b>19,19</b>	<b>25,51</b>				<b>2,9</b>

### День 5

№ раскл	Наименование блюда	Выход	Белки.	Жиры	Углев	Э.Ц.	Микроэлементы (мг)				Витамины (мг)						
							Ca	Mg	P	Fe	B	C	A	E			
	<i>Завтрак</i>																
386	Котлета из говядины	50	13,5	20,16	11,52	282,00	12	21	136	1,8	0,08	0	0,06				
492	Рагу из овощей	150	5,52	4,52	26,45	168,00	4,86	21,12	37,17	1,11	0,06	0	21				
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,7	0,09	32,00	113,00	32,4	16,8	36,8	0,7	0,01	0,72	0				
ТТК	Батон	40	3	1,00	21,00	105,00	9,2	13,2	34,8	0,8	0,06	0	0				
	<i>Всего:</i>		<b>22,72</b>	<b>25,77</b>	<b>90,97</b>	<b>668,00</b>	<b>58,46</b>	<b>72,12</b>	<b>244,77</b>	<b>4,41</b>	<b>0,21</b>	<b>0,72</b>	<b>21,06</b>				<b>10,69</b>

### День суббота

№ раскл	Наименование блюда	Выход	Белки.	Жиры	Углев	Э.Ц.	Микроэлементы (мг)				Витамины (мг)						
							Ca	Mg	P	Fe	B	C	A	E			
	<i>Завтрак</i>																
ТТК	Кондитерское изделие в инд. упаковке	20	3,5	5,60	29,40	182,00	0,2	4,2	5	1	0,005	0,65	0,02				
338	Фрукт свежий	200	0,4	0,4	9,8	44,0	16	9	11	2,2	0,03	10	0				
272	Каша Дружба с маслом	180/5	6	5,40	48,00	237,00	11	8	48	0,6	0,11	0	0,01				
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	11,1	1,4	2,8	0,28	0	0,03	0				
ТТК	Батон	40	3	1,00	21,00	105,00	9,2	13,2	34,8	0,8	0,06	0	0				
	<i>Всего:</i>		<b>9,97</b>	<b>11,42</b>	<b>102,20</b>	<b>523,00</b>	<b>38,3</b>	<b>22,6</b>	<b>66,8</b>	<b>4,08</b>	<b>0,145</b>	<b>10,68</b>	<b>0,03</b>				<b>1,4</b>

### День 6

№ раскл	Наименование блюда	Выход	Белки.	Жиры	Углев	Э.Ц.	Микроэлементы (мг)				Витамины (мг)						
							Ca	Mg	P	Fe	B	C	A	E			
	<i>Завтрак</i>																
96	Масло сливочное	10	0,2	12,5	0,2	112,5	1,5	0	3	0	0	0	0,105				
338	Фрукт свежий	200	0,4	0,4	9,8	44,0	16	9	11	2,2	0,03	10	0				
1042	Блинчики со стуженым молоком	150/10	6	5,40	48,00	237,00	11	8	48	0,6	0,11	0	0,01				
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	11,1	1,4	2,8	0,28	0	0,03	0				
ТТК	Батон	40	3,16	0,40	19,32	94,00	9,2	13,2	34,8	0,8	0,06	0	0				
	<i>Всего:</i>		<b>9,78</b>	<b>18,67</b>	<b>92,27</b>	<b>547,50</b>	<b>48,8</b>	<b>31,6</b>	<b>99,6</b>	<b>3,88</b>	<b>0,2</b>	<b>10,03</b>	<b>0,115</b>				<b>1,57</b>

### День 7

№ раскл	Наименование блюда	Выход	Белки.	Жиры	Углев	Э.Ц.	Микроэлементы (мг)				Витамины (мг)						
							Ca	Mg	P	Fe	B	C	A	E			
	Завтрак																
278	Тефтели с соусом	100	8,4	12,2	12,5	193	12	21	136	1,8	0,08	0	0,06				
457	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,6	6,12	39,64	244,00	14,82	135,8	203,93	4,56	0,21	0	21				
376	Чай с сахаром и лимоном	200	0,07	0,02	15	60	11,1	1,4	2,8	0,28	0	0,03	0				
ТТК	Хлеб ржаной	70	2,97	0,54	15,03	78,00	15,75	21,15	71,1	1,76	0,08	0	0				
	<b>Всего:</b>		<b>20,0</b>	<b>18,88</b>	<b>82,17</b>	<b>575,00</b>	<b>53,67</b>	<b>179,35</b>	<b>413,83</b>	<b>8,4</b>	<b>0,37</b>	<b>0,03</b>	<b>21,06</b>				<b>4,43</b>

### День 8

№ раскл	Наименование блюда	Выход	Белки.	Жиры	Углев	Э.Ц.	Микроэлементы (мг)				Витамины (мг)						
							Ca	Mg	P	Fe	B	C	A	E			
	Завтрак																
320	Запеканка из творог с гуаш мол	150/10	31,92	16,32	29,04	398	276	43	384	1,44	0,1	0	0				0,96
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	11,1	1,4	2,8	0,28	0	0,03	0				0
ТТК	Батон	20	3,16	0,40	19,32	94,00	9,2	13,2	34,8	0,8	0,06	0	0				0,52
	<b>Всего:</b>		<b>35,2</b>	<b>16,7</b>	<b>63,4</b>	<b>552,0</b>	<b>296,3</b>	<b>57,6</b>	<b>421,6</b>	<b>2,52</b>	<b>0,16</b>	<b>0,03</b>	<b>0</b>				<b>1,48</b>

### День 9

№ раскл	Наименование блюда	Выход	Белки.	Жиры	Углев	Э.Ц.	Микроэлементы (мг)				Витамины (мг)						
							Ca	Mg	P	Fe	B	C	A	E			
	Завтрак																
667	Шницель рубленый из кур	70	25	26,00	6,00	363,00	13,7	17,6	144,4	1,2	113,5	1,7	34,8				1,4
473	Картофельное пюре	180	3,06	4,8	20,44	137	36,98	27,75	86,6	1	0,14	18,16	25,5				0,18
376	Чай с сахаром и лимоном	200	0,07	0,02	15	60	11,1	1,4	2,8	0,28	0	0,03	0				0
ТТК	Батон	40	3,16	0,40	19,32	94,00	9,2	13,2	34,8	0,8	0,06	0	0				0,52
	<b>Всего:</b>		<b>31,29</b>	<b>31,22</b>	<b>60,76</b>	<b>654,00</b>	<b>70,98</b>	<b>59,95</b>	<b>268,6</b>	<b>3,28</b>	<b>113,7</b>	<b>19,89</b>	<b>60,3</b>				<b>2,1</b>

### День 10

№ раскл	Наименование блюда	Выход	Белки.	Жиры	Углев	Э.Ц.	Микроэлементы (мг)				Витамины (мг)						
							Ca	Mg	P	Fe	B	C	A	E			
	Завтрак																
73	Овощи свежие/консервированные	30	8,2	2,2	4,4	40,1	27,28	5,43	16,74	0,01	0,04	4,74	0				14,98
350	Шницель рыбный натуральный	90	12,4	13,8	7,98	207	56,7	34,3	194,64	2,8	0,05	3,7	0,6				5,2
459	Рис отварной	180	3,65	5,37	36,67	210,00	1,37	16,34	60,95	0,53	0,03	0	27				0,28
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	11,1	1,4	2,8	0,28	0	0,03	0				0
ТТК	Хлеб ржаной	80	3,16	0,40	19,32	94,00	9,2	13,2	34,8	0,8	0,06	0	0				0,52
	<b>Всего:</b>		<b>19,28</b>	<b>19,59</b>	<b>78,97</b>	<b>571</b>	<b>78,37</b>	<b>65,24</b>	<b>293,19</b>	<b>4,41</b>	<b>0,14</b>	<b>3,73</b>	<b>27,6</b>				<b>6</b>

### День суббота

№ раскл	Наименование блюда	Выход	Белки.	Жиры	Углев	Э.Ц.	Микроэлементы (мг)				Витамины (мг)						
							Ca	Mg	P	Fe	B	C	A	E			
	Завтрак																
ТТК	Кондитерское изделие в инд упаковке	20	3,5	5,60	29,40	182,00	0,2	4,2	5	1	0,005	0,65	0,02				0,5
338	Фрукт свежий	200	0,4	0,4	9,8	44,0	16	9	11	2,2	0,03	10	0				0,2
1042	Блинчики со сгущенным молоком	150/10	6	5,40	48,00	237,00	11	8	48	0,6	0,11	0	0,01				0,7
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	11,1	1,4	2,8	0,28	0	0,03	0				0
	<b>Всего:</b>		<b>9,97</b>	<b>11,42</b>	<b>102,20</b>	<b>523,00</b>	<b>33,3</b>	<b>22,6</b>	<b>66,8</b>	<b>4,08</b>	<b>0,145</b>	<b>10,68</b>	<b>0,03</b>				<b>1,4</b>