



## ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ЗАВТРАКОВ

на 1 полугодие 2022-2023 учебного года для учащихся 5-9 классов

с учетом потребности в пищевых веществах

### 1 день понедельник

#### Завтрак

№ рец. по сборнику 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
15	Сыр (порциями)	25	5,8	7,38	-	90	0,008	0,175	0,065	0,125	220	125	8,75	0,25
182	Каша пшённая жидкая молочная с маслом сливочным	210	7,51	11,72	37,05	285	0,19	1,17	0,058	0,21	138,1	184,37	47,6	1,23
376	Чай с сахаром	200	0,3	0	74	60	-	2,83	-	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
ПР	Хлеб пшеничный	25	8,01	2,68	42,75	250,1	-	-	-	-	-	-	-	-
	<b>Итого</b>					<b>591,4</b>								

### 2 день вторник

#### Завтрак

№ рец. по сборнику 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ТК	Птица запечённая(голень)	80	11,704	31,009	3,179	339,9	0,308	1,012	-	2,86	22	141,482	24,629	2,431
315	Рис отварной с маслом	100\5	29,75	6	17,3	171	0,21	-	-	0,61	14,82	203,93	135,83	4,56
376	Чай с сахаром	200	0,3	0	74	60	-	2,83	-	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36



ПР	Хлеб ржано-пшеничный	25	8,01	2,68	42,75	250,1	-	-	-	-	-	-	-	-
	<b>Итого</b>					660								

### 3 день среда

#### Завтрак

№ рец. по сборнику 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ТК	Шницель из свинины	75	15,53	20,73	4,1	201,8	-	-	-	-	-	-	-	-
171	Каша рассыпчатая (гречневая)	100/5	9,2	4,9	1,3	86,1	0,03	-	-	0,35	3,77	63,95	16,34	0,55
376	Чай с сахаром	200	0,3	0	74	60	-	2,83	-	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	25	5,6	9,9	9,3									
	<b>Итого</b>													

### 4 день четверг

#### Завтрак

№ рец. по сборнику 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
210	Омлет натуральный	80	6,33	8,9	25,49	207,38								
ТК	Бутерброд с сыром	25/20	6,21	11,7	15,99	204,29	0,0075	0,05	0,039	0,075	132	75	5,25	0,15
376	Чай с сахаром	200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,056	1,588	0,0244	-	152,2	124,56	21,34	0,478
	<b>Итого</b>					530,27								

### 5 день пятница

#### Завтрак

№	Прием пищи,	Масса	Пищевые вещества (г)	Энерг	Витамины (мг)	Минеральные вещества
---	-------------	-------	----------------------	-------	---------------	----------------------

№ рец. по сборнику 2015 г	наименование блюда	порции, г	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
248	Котлета рыбная	75	9,94	8,21	35,13	246,1	0,04	0,73	0,03	1,14	32,82	82,83	17,16	1,14
312	Пюре картофельное	100/5	29,75	6	17,3	171	0,21	-	-	0,61	14,82	203,93	135,83	4,56
376	Чай с сахаром	200	0,3	0	15	60	0,004	1,4	0,004	-	9,8	8,6	1,6	0,2
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	25	8,01	2,68	42,75	250,1	-	-	-	-	-	-	-	-
	<b>Итого</b>					<b>566</b>								

## 6 день понедельник

### Завтрак

№ рец. по сборнику 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
292	Птица запечённая(голень)	80	11,704	31,009	3,179	339,9	0,308	1,012	-	2,86	22	141,482	24,629	2,431
204	Макаронные изделия отварные с маслом	100\5	4,5	3,2	27,3	117,3	0,06	-	-	0,97	4,86	37,17	21,12	1,11
376	Чай с сахаром	200	0,3	0	74	60	-	2,83	-	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	25	5,6	9,9	9,3									
	<b>Итого</b>													

## 7 день вторник

### Завтрак

№ рец. по сборнику 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe



# 10 день пятница

## Завтрак

№ рец. по сборнику 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ТК	Биточек рубленый	75	21,47	7,13	59,79	394,5	-	-	-	-	-	-	-	-
171	Каша рассыпчатая(гречневая)	100\5	26,13	5	33,7	25,4	0,03	-	-	0,35	3,77	63,95	16,34	0,55
376	Чай с сахаром	200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,22	1,3	0,02	-	125,78	90	14	0,13
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	25	8,01	2,68	42,75	250,1	-	-	-	-	-	-	-	-
	<b>Итого</b>													

# 2 день вторник

## Завтрак

№ рец. по сборнику 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ТК	Пшеница	20	11,70	11,0	107	369	0,03	1,3	-	-	2,3	18,1	14,6	0,3
315	Уксус яблочный с хлебом	100\3	3,27	6	11,3	111	0,01	-	-	-	1,4	21,7	18,5	0,2
376	Чай с сахаром	200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,22	1,3	0,02	-	125,78	90	14	0,13