

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ЗАВТРАКОВ**  
 на 2 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)	15	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	150\5	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)	75	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 ржаной	25	8,01	2,68	42,7	250,1	-	-	-	-	-	-	-	-
	<b>Итого</b>				5	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	Ca	P	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 ржаной	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	Ca	P	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	25/15	6,21	11,7	15,99	204,2	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	0,024	-	152,2	124,56	21,34	0,478
	<b>Итого</b>					530,27								

### 5 день пятница

#### Завтрак

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)
--------	--------------------------	--------------	----------------------	--------------------------------	---------------	---------------------------



по сбор нику 2015 г	блюда	и, г	Б	Ж	У	энергетическая ценность (ккал)	В1	С	А	Е	Са	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 ржаной	25	8,01	2,68	42,75	250,1	-	-	-	-	-	-	-	-
	<b>Итого</b>					<b>566</b>								

### 6 день понедельник Завтрак

№ реп. по сбор нику 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и, 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
292	Птица запечённая(голень)	75	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 ржаной	25	5,6	9,9	9,3									
	<b>Итого</b>													

### 7 день вторник Завтрак

№ реп. по сбор нику 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и, 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
291	Плов из птицы	100\	0,7	4,03	4,25	53,9	0,16	0,7	0,083	54,	50,	67	17,7	2,9



		50						2		83	22		6	2
376	Чай с сахаром	200	0,3	0	74	60	-	2,8	-	0,0	14,	4,4	2,4	0,3
ПР	Хлеб ржаной	25	8,01	2,68	42,7	250,1	-	3	-	1	2	-	-	6
	<b>Итого</b>					<b>389,4</b>								

**8 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	Котлета рубленая из птицы	75	15,53	20,73	4,1	201,8	-	-	-	-	-	-	-	-
199	Пюре гороховое	100/5	9,2	4,9	1,3	86,1	0,03	-	-	0,3	3,7	63,9	16,3	0,5
376	Чай с сахаром	200	6,3	0	15	60	0,01	100	-	5	7	5	4	5
ПР	Хлеб ржаной	25	8,01	2,68	42,7	250,1	-	-	-	0,7	21,	3,44	3,44	0,6
	<b>Итого</b>				5					6	34	-	-	-

**9 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
182	Каша пшённая жидкая молочная с маслом сливочным	150/5	9,94	8,21	35,13	246,1	0,1	0,26	0,32	0,75	103	225,77	16,13	2,63
ТК	Бутерброд с сыром	25/15	75	1,7	74,5	400	-	-	-	-	-	-	-	-
376	Чай с сахаром	200	2,79	3,19	19,7	118,6	0,22	1,3	0,02	-	125	90	14	0,1
	<b>Итого</b>				1	9					,78			3

**10 день пятница**

