



ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ
 Горячих завтраков и обедов для учащихся в МБОУ СОШ №6 г. Боготола

1 неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК

Наименование блюда	№ рецепта Сб 2011а	Масса порции		Пищевая ценность (г)			Энерг.	Витамины (мг.)				Минеральные в-ва (мг)	
		6-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	У		В1	В2	С		Ca	Fe
ЗАВТРАК							Ценность (ккал)						
Овощи натуральные свежие	71	60	60	0,66	0,12	2,29	14,49	0,04	0,02	6,04		8,45	0,6
Птица тушеная в соусе	292	90	100	12,61	12,79	8,46	199,07	0,06	0,09	0,34		12,64	2,13
Каша гречневая с маслом	209	150	200	8,48	10,21	38,3	278,7	0,23	0,13	2		19,76	4,23
Чай	377	200	200	30,25	0,01	15,14	62,84	0	0,01	1,19		13,4	0,8
Хлеб пшеничный	п	30	60	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,02	0		6,9	0,6
Итого за завтрак:		530	620	54,29	23,32	77,58	626,15	0,38	0,27	9,57		61,15	8,36

ВТОРНИК

Наименование блюда	№. рецепта СБ.2011г.	Масса порции		Пищевая ценность (г.)			Энерг. (ккал)	Витамины (мг.)			Минеральные в-	
		б-Плот	12-18лет	б	ж	у		В1	В2	с	Ca	Fe
ЗАВТРАК												
Овощи натуральные свежие	71	60	60	0,66	0,12	2,29	14,49	0,04	0,02	6,04	8,45	0,6
Котлета из мяса говядины	292	90	100	12,61	12,79	8,46	199,07	0,06	0,09	0,34	12,64	2,4
Картофельное пюре	128	150	200	3,06	5,94	20,94	149,94	0,12	0,11	10,2	39,09	1,17
Компот из сухофруктов	349	200	200	0	0	19,36	77,41	0	0	60	8,46	0
Хлеб пшеничный	п	30	60	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,02	0	6,9	0,6
Итого за завтрак:		530	620	18,62	19,04	66,1	511,96	0,27	0,24	76,58	75,57	4,77

СРЕДА

Наименование блюда	№. рецепта СБ 2011а.	Масса порции		Пищевая ценность (г.)			Энерг. Ценность (ККАЛ)	Витамины (мг.)			Минеральные в-	
		6-11лет	12-18лет	Б	Ж	У		В1	В2	С		
ЗАВТРАК												
Овощи натуральные свежие	71	60	60	0,66	0,12	2,29	14,49	0,04	0,02	6,04	8,45	0,6
Гуляш из отварной говядины	246	90	100	13,58	14,22	2,65	200,78	0,03	0,1	0,91	12,18	1,93
Каша гречневая с маслом	209	150	200	8,48	10,21	38,3	278,7	0,23	0,13	2	19,76	4,23
Кисель	411	200	200	0	0	28,21	112,83	0	0	60	11,55	0
Хлеб пшеничный	п	30	60	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,02	0	6,9	0,6
Итого за завтрак:		530	620	25,01	24,74	86,5	677,85	0,35	0,27	68,95	58,84	7,36

ЧЕТВЕРГ

Наименование блюда	№. рецепта СБ 2011а.	Масса порции		Пищевая ценность (г.)			Энерг. Ценность (ККАЛ)	Витамины (мг.)			Минеральные в-	
		6-11лет	12-18лет	Б	Ж	У		В1	В2	С		
ЗАВТРАК												
Каша пшенная молочная	189	200	250	7,3	12,17	37,54	289,77	0,16	0,14	0,52	118,04	0,38
Бутерброд с сыром и маслом	3	40/15/10	40/20/15	7,6	14,28	19,72	239,4	0,07	0,09	0,13	178,39	1,15
Сок фруктовый	442	200	200	1	0,2	19,8	86	0,02	0	4	14	2,8
Фрукт	п	100	100	0,35	0,35	8,62	41,36	0,03	0,02	8,8	14,08	0,07
Хлеб пшеничный	п	30	60	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,02	0	6,9	0,6
Итого за завтрак:		595	685	18,54	27,19	100,73	727,58	0,33	0,27	13,45	331,41	5

Пятница

Наименование блюда	№. рецепта СБ 2011а.	Масса порции		Пищевая ценность (г.)				Энерг. Ценность (ккал)	Витамины (мг.)			Минеральные в-	
		6-11 лет	12-18лет	б	ж	у			В1	В2	с	Ca	Fe
ЗАВТРАК													
Овощи натуральные свежие	71	60	60	0,66	0,12	2,29		14,49	0,04	0,02	6,04	8,45	0,6
Тефтели рыбные	231	100	120	16,46	10,93	3,02		193,18	0,13	0,13	1	31,41	0,69
Рис отварной маслом	304	150	200	4,96	8,7	51,96		306	0,05	0,04	0	27,03	0,75
Компот из сухофруктов	349	200	200	0	0	19,36		77,41	0	0	60	8,46	0
Хлеб пшеничный	п	30	60	2,29	0,19	15,05		71,05	0,05	0,02	0	6,9	0,6
Итого за завтрак:		540	640	24,37	19,94	91,68		662,13	0,27	0,21	67,04	82,25	2,64

2 НЕДЕЛЯ
ПОНЕДЕЛЬНИК

Наименование блюда	№. рецепта СБ.2011а.	Масса порции		Пищевая ценность (г.)				Энерг. Ценность (ККАЛ)	Витамины (мг.)				Минеральные в-	
		6-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	У			В1	В2	С		Ca	Fe
ЗАВТРАК														
Овощи натуральные свежие	71	60	60	0,66	0,12	2,29		14,49	0,04	0,02	6,04		8,45	0,6
Котлета из мяса птицы	294	90	100	12,59	13,57	9,07		208,71	0,07	0,11	0,95		37,77	1,36
Капуста свежая тушеная	321	150	200	5,02	5,88	21,07		160,45	0,07	0,11	43,82		109,01	2,47
Чай с сахаром	430	200	200	0	0	19,36		77,41	0	0	0		6,24	0
Хлеб пшеничный	п	30	60	2,29	0,19	15,05		71,05	0,05	0,02	0		6,9	0,6
Итого за завтрак:		530	620	20,56	19,76	66,84		532,11	0,23	0,26	50,81		168,37	5,03

ВТОРНИК

Наименование блюда	№. рецепта СБ.2011а.	Масса порции		Пищевая ценность (г.)				Энерг. Ценность (ККАЛ)	Витамины (мг.)				Минеральные в-	
		6-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	У			В1	В2	С		Ca	Fe
ЗАВТРАК														
Овощи натуральные свежие	71	60	60	0,66	0,12	2,29		14,49	0,04	0,02	6,04		8,45	0,6
Котлета из мяса говядины	292	90	100	12,61	12,79	8,46		199,07	0,06	0,09	0,34		12,64	2,65
Картофельное пюре	128	150	200	4,11	7,93	28,06		200,57	0,16	0,14	13,66		51,65	1,32
Компот из сухофруктов	349	200	200	0	0	19,36		77,41	0	0	60		8,46	0
Хлеб пшеничный	п	30	60	2,29	0,19	15,05		71,05	0,05	0,02	0		6,9	0,6
Итого за завтрак:		530	620	19,67	21,03	73,22		562,59	0,31	0,27	70,04		88,1	5,17

СРЕДА

Наименование блюда	№. рецепта СБ.2011а.	Масса порции		Пищевая ценность (г.)				Энерг. Ценность (ККАЛ)	Витамины (мг.)			Минеральные в-	
		6-11 лет	12-18 лет	б	ж	у			В1	В2	с	Ca	Fe
ЗАВТРАК													
Запеканка творожная с маслом	223	150	200	26,7	13,66	15,73		296,12	0,05	0,29	0,22	128,98	0,8
Бутерброд с маслом	1	40/10	40/15	3,25	8,65	19,72		170	0,06	0,03	0	10,4	0,82
Какао с молоком	382	200	200	3,75	3,68	24,32		146,82	0,03	0,12	0,52	111,43	0,87
Фрукт	п	100	100	0,59	0,15	5,55		28,12	0,04	0,02	28,12	25,9	0,07
Хлеб пшеничный	п	30	60	2,29	0,19	15,05		71,05	0,05	0,02	0	6,9	0,6
Итого за завтрак:		530	615	36,58	26,33	80,37		712,11	0,23	0,38	28,86	283,69	3,16

ЧЕТВЕРГ

Наименование блюда	№. рецепта СБ.2011а.	Масса порции		Пищевая ценность (г.)				Энерг. Ценность (ККАЛ)	Витамины (мг.)			Минеральные в-	
		6-11 лет	12-18 лет	б	ж	у			В1	В2	с	Ca	Fe
ЗАВТРАК													
Овощи натуральные свежие	71	60	60	0,66	0,12	2,29		14,49	0,04	0,02	6,04	8,45	0,6
Птица тушенная в соусе	290	100	120	16,66	20,55	2,44		261,22	0,06	0,13	0,68	25,54	1,37
Макароны отварные с маслом	209	150	200	5,6	8,66	36,64		243,05	0,07	0,03	0	11,57	0,97
Компот из сухофруктов	349	200	200	0	0	19,36		77,41	0	0	60	8,46	0
Хлеб пшеничный	п	30	60	2,29	0,19	15,05		71,05	0,05	0,02	0	6,9	0,6
Итого за завтрак:		540	640	25,21	29,52	75,78		667,22	0,22	0,2	66,72	60,92	3,54

ПЯТНИЦА

Наименование блюда	№ рецепта Сб 2011а	Масса порции		Пищевая ценность (г.)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг.)			Минеральные в-ва (мг)	
		6-11 лет	12-18 лет	б	ж	у		В1	В2	с	Ca	Fe
ЗАВТРАК												
Овощи натуральные свежие	71	60	60	0,66	0,12	2,29	14,49	0,04	0,02	6,04	8,45	0,6
Котлета из мяса говядины	282	90	100	12,61	12,79	8,46	199,07	0,06	0,09	0,34	12,64	2,13
Каша гречневая с маслом	209	150	200	8,48	10,21	38,3	278,7	0,23	0,13	2	19,76	4,23
Чай	377	200	200	30,25	0,01	15,14	62,84	0	0,01	1,19	13,4	0,8
Хлеб пшеничный	п	30	60	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,02	0	6,9	0,6
Итого за завтрак:		530	620	54,29	23,32	77,58	626,15	0,38	0,27	9,57	61,15	8,36