

Примерное двухнедельное меню МБОУ «Каргалинская гимназия»

Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг
1 неделя 1 день											
ЗАВТРАК											
КАША МОЛОЧНАЯ ДРОЖЖА С МАСЛОМ	200	8,000	13,000	34,000	257	0,140	0,000	0,66	0,000	156,100	0,000
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,53	-	9,470	40	-	0,27	-	-	13,600	22,13
МАСЛО ПОРЦИОННОЕ	20		8,2	0,100	75			59		1,000	2
ХЛЕБ ПШЕНИНИЧНЫЙ	50	3,800	0,400	24,600	118	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500
Итого:	470	12,330	21,600	68,170	490	0,173	0,270	59,66	0,330	176,700	43,630
1 неделя 2 день											
ЗАВТРАК											
КАША ПШЕННАЯ С МАСЛОМ	200	7,420	7,260	36,390	244	0,060	0,140	0,22	1,700	125,500	0,000
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	100	9,200	11,300	25	239	0,010				13,000	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,53	-	9,470	40	-	0,27	-	-	13,600	22,13
ХЛЕБ ПШЕНИНИЧНЫЙ	50	3,800	0,400	24,600	118	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500
Итого:	550	20,950	18,960	95,060	641	0,103	0,410	0,2	2,030	158,10	41,630
1 неделя 3 день											
ЗАВТРАК											
КАША МАШНАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	200	6,000	8,200	29,400	215	0,060	0,140	0,22	1,700	125,500	0,000
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,53	-	9,470	40	-	0,27	-	-	13,600	22,13
ХЛЕБ ПШЕНИНИЧНЫЙ	50	3,800	0,400	24,600	118	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	100	3,800	6,200	20,500	150	0,040				7,800	
Итого:	550	14,130	14,800	83,970	523	0,133	0,41	0,22	2,03	152,900	41,63
1 неделя 4 день											
ЗАВТРАК											
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С	200	5,540	7,460	26,080	192	0,070		0,67		154,500	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,53	-	9,470	40	-	0,27	-	-	13,600	22,13
ХЛЕБ ПШЕНИНИЧНЫЙ	50	3,800	0,400	24,600	118	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	100	9,200	11,300	25	239	0,010				13,000	

Итого:	550	19,070	19,160	84,750	589	0,11	0,270	0,7	0,330	187,100	41,630
1 неделя 5 день											
ЗАВТРАК											
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ С	200	3,700	5,780	19,670	192	0,150	0,770	0,05	1,230	92,160	113,7
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,53	-	9,470	40	-	0,27	-	-	13,600	22,13
ХЛЕБ ПШЕНИНИЧНЫЙ	50	3,800	0,400	24,600	118	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500
МАСЛО ПОРЦИОННОЕ	20		8,2	0,100	75			59		1,000	2
Итого:	470	8,030	14,380	53,840	425	0,2	1,040	59,05	1,560	112,760	157,31
1 неделя 6 день											
ЗАВТРАК											
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	200	6,000	8,200	29,400	215	0,060	0,140	0,22	1,700	125,500	0,000
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,53	-	9,470	40	-	0,27	-	-	13,600	22,13
ХЛЕБ ПШЕНИНИЧНЫЙ	50	3,800	0,400	24,600	118	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	100	9,200	11,300	25	239	0,010				13,000	
Итого:	550	19,530	19,900	88,070	612	0,103	0,410	0,220	2	158,100	41,630

Примерное двухнедельное меню МБОУ «Каргалинская гимназия»

Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
2 неделя 1 день													
ЗАВТРАК													
КАША МОЛОЧНАЯ ДРУЖБА С МАСЛОМ	200	8,000	13,000	34,000	257	0,140	0,000	0,66	0,000	156,100	0,000	0,000	0,990
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,53	-	9,470	40	-	0,27	-	-	13,600	22,13	11,73	0,100
МАСЛО ПОРЦИОННОЕ	20		8,2	0,100	75			59		1,000	2		
ХЛЕБ ПШЕНИНИЧНЫЙ	50	3,800	0,400	24,600	118	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
Итого:	470	12,330	21,600	68,170	490	0,173	0,270	59,66	0,330	176,700	43,630	15,930	1,420
2 неделя 2 день													
ЗАВТРАК													
КАША ПШЕННАЯ С МАСЛОМ	200	7,420	7,260	36,390	244	0,060	0,140	0,22	1,700	125,500	0,000	0,000	0,400
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	100	9,200	11,300	25	239	0,010				13,000			0,880
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,53	-	9,470	40	-	0,27	-	-	13,600	22,13	11,73	0,100
ХЛЕБ ПШЕНИНИЧНЫЙ	50	3,800	0,400	24,600	118	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
Итого:	550	20,950	18,960	95,060	641	0,103	0,410	0,2	2,030	158,10	41,630	15,930	1,710
2 неделя 3 день													
ЗАВТРАК													
КАША МАИПАЛ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	200	6,000	8,200	29,400	215	0,060	0,140	0,22	1,700	125,500	0,000	0,000	0,400
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,53	-	9,470	40	-	0,27	-	-	13,600	22,13	11,73	0,100
ХЛЕБ ПШЕНИНИЧНЫЙ	50	3,800	0,400	24,600	118	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	100	3,800	6,200	20,500	150	0,040				7,800		4,900	0,400
Итого:	550	14,130	14,800	83,970	523	0,133	0,41	0,22	2,03	152,900	41,63	20,830	1,230
2 неделя 4 день													
ЗАВТРАК													
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С	200	5,540	7,460	26,080	192	0,070		0,67		154,500			0,520
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,53	-	9,470	40	-	0,27	-	-	13,600	22,13	11,73	0,100
ХЛЕБ ПШЕНИНИЧНЫЙ	50	3,800	0,400	24,600	118	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	100	9,200	11,300	25	239	0,010				13,000			0,880

Итого:	550	19,070	19,160	84,750	589	0,11	0,270	0,7	0,330	187,100	41,630	15,930	1,830
2 неделя 5 день													
ЗАВТРАК													
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ С	200	3,700	5,780	19,670	192	0,150	0,770	0,05	1,230	92,160	113,7	52,050	2,910
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,53	-	9,470	40	-	0,27	-	-	13,600	22,13	11,73	0,100
ХЛЕБ ПШЕНИНИЧНЫЙ	50	3,800	0,400	24,600	118	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
МАСЛО ПОРЦИОННОЕ	20		8,2	0,100	75			59		1,000	2		
Итого:	470	8,030	14,380	53,840	425	0,2	1,040	59,05	1,560	112,760	157,31	67,98	3,340
2 неделя 6 день													
ЗАВТРАК													
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	200	6,000	8,200	29,400	215	0,060	0,140	0,22	1,700	125,500	0,000	0,000	0,400
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,53	-	9,470	40	-	0,27	-	-	13,600	22,13	11,73	0,100
ХЛЕБ ПШЕНИНИЧНЫЙ	50	3,800	0,400	24,600	118	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	100	9,200	11,300	25	239	0,010				13,000			0,880
Итого:	550	19,530	19,900	88,070	612	0,103	0,410	0,220	2	158,100	41,630	15,930	1,710