

# Десятидневное цикличное меню. Завтраки.

Утверждаю  
 Директор школы:  
 \_\_\_\_\_ В.Н. Аринович  
 Приказ №157\_от31.08.2023г.

Сезон: Осенне-зимний сезон

Возрастная категория: 7-11, 12-18 лет

Стр. 1 из 3

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мкг)	Е (мг)	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>1-й день</b>														
<b>завтрак</b>														
384	Каша рисовая молочная	200	4,90	6,88	36,86	230,18	0,06	0,40	42,50	0,23	103,61	132,45	29,40	0,43
958	Кофейный напиток на молоке	200	2,42	2,40	23,89	128,10	0,03	0,40	13,00	0,04	100,60	79,00	11,90	0,11
5033	Хлеб пшеничный формовой	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44
<b>всего за завтрак</b>			<b>10,36</b>	<b>9,60</b>	<b>79,43</b>	<b>452,28</b>	<b>0,13</b>	<b>0,80</b>	<b>55,50</b>	<b>0,71</b>	<b>212,21</b>	<b>237,45</b>	<b>46,90</b>	<b>0,98</b>
<b>Всего за 1-й день:</b>			<b>10,36</b>	<b>9,60</b>	<b>79,43</b>	<b>452,28</b>	<b>0,13</b>	<b>0,80</b>	<b>55,50</b>	<b>0,71</b>	<b>212,21</b>	<b>237,45</b>	<b>46,90</b>	<b>0,98</b>
<b>2-й день</b>														
<b>завтрак</b>														
215	Каша манная молочная жидкая	200	4,45	8,76	28,14	210,32	0,06	0,32	57,60	0,47	86,00	85,12	13,84	0,32
944	Чай с сахаром	200	0,18	0,02	20,49	86,88	0,01	6,00	0,00	0,03	6,60	3,30	1,80	0,11
5033	Хлеб пшеничный формовой	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44
<b>всего за завтрак</b>			<b>7,67</b>	<b>9,01</b>	<b>68,31</b>	<b>319,12</b>	<b>0,11</b>	<b>6,32</b>	<b>57,60</b>	<b>0,94</b>	<b>100,60</b>	<b>114,42</b>	<b>21,24</b>	<b>0,87</b>
<b>Всего за 2-й день:</b>			<b>7,67</b>	<b>9,01</b>	<b>68,31</b>	<b>319,12</b>	<b>0,11</b>	<b>6,32</b>	<b>57,60</b>	<b>0,94</b>	<b>100,60</b>	<b>114,42</b>	<b>21,24</b>	<b>0,87</b>
<b>3-й день</b>														
<b>завтрак</b>														
7209	Каша пшеничная молочная	200	6,47	13,46	34,19	285,13	0,17	0,40	73,00	0,30	110,26	162,55	40,95	1,04
943	Чай с сахаром	200	0,04	0,00	15,05	61,83	0,00	0,00	0,00	0,00	0,45	0,00	0,00	0,05
5033	Хлеб пшеничный формовой	40	2,92	10,61	18,55	181,63	0,04	0,00	73,75	0,54	9,00	26,75	5,25	0,44
<b>всего за завтрак</b>			<b>9,43</b>	<b>24,07</b>	<b>67,79</b>	<b>528,59</b>	<b>0,21</b>	<b>0,40</b>	<b>146,75</b>	<b>0,84</b>	<b>119,71</b>	<b>189,30</b>	<b>46,20</b>	<b>1,53</b>
<b>Всего за 3-й день:</b>			<b>9,43</b>	<b>24,07</b>	<b>67,79</b>	<b>528,59</b>	<b>0,21</b>	<b>0,40</b>	<b>146,75</b>	<b>0,84</b>	<b>119,71</b>	<b>189,30</b>	<b>46,20</b>	<b>1,53</b>
<b>4-й день</b>														
<b>завтрак</b>														
215	Каша манная молочная жидкая	200	4,45	8,76	28,14	210,32	0,06	0,32	57,60	0,47	86,00	85,12	13,84	0,32
944	Чай с сахаром	200	0,18	0,02	20,49	86,88	0,01	6,00	0,00	0,03	6,60	3,30	1,80	0,11
5033	Хлеб пшеничный формовой	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44
<b>всего за завтрак</b>			<b>7,67</b>	<b>8,80</b>	<b>68,31</b>	<b>319,20</b>	<b>0,11</b>	<b>6,32</b>	<b>57,60</b>	<b>0,94</b>	<b>100,60</b>	<b>114,42</b>	<b>21,24</b>	
<b>Всего за 4-й день:</b>			<b>7,67</b>	<b>8,80</b>	<b>68,31</b>	<b>319,20</b>	<b>0,11</b>	<b>6,32</b>	<b>57,60</b>	<b>0,94</b>	<b>100,60</b>	<b>114,42</b>	<b>21,24</b>	<b>0,87</b>

## 5-й день

### завтрак

443 Омлет	200	22,47	37,77	3,43	444,00	0,20	0,18	394,37	1,02	125,59	352,50	30,27	3,85
943 Чай с сахаром	200	0,04	0,00	15,05	61,83	0,00	0,00	0,00	0,00	0,45	0,00	0,00	0,05
5033 Хлеб пшеничный формовой	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44
<b>всего за завтрак</b>		<b>25,55</b>	<b>38,09</b>	<b>38,16</b>	<b>599,83</b>	<b>0,24</b>	<b>0,18</b>	<b>394,37</b>	<b>1,46</b>	<b>134,04</b>	<b>378,50</b>	<b>35,87</b>	<b>4,34</b>
<b>Всего за 5-й день:</b>		<b>25,55</b>	<b>38,09</b>	<b>38,16</b>	<b>599,83</b>	<b>0,24</b>	<b>0,18</b>	<b>394,37</b>	<b>1,46</b>	<b>134,04</b>	<b>378,50</b>	<b>35,87</b>	<b>4,34</b>

## 6-й день

### завтрак

3 Бутерброд с сыром	50	8,26	16,09	14,84	239,05	0,04	0,18	111,50	0,58	252,20	166,40	16,70	0,53
943 Чай с сахаром	200	0,04	0,00	15,05	61,83	0,00	0,00	0,00	0,00	0,45	0,00	0,00	0,05
5033 Хлеб пшеничный формовой	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44
<b>всего за завтрак</b>		<b>11,34</b>	<b>16,41</b>	<b>49,57</b>	<b>394,88</b>	<b>0,08</b>	<b>0,18</b>	<b>111,50</b>	<b>1,02</b>	<b>260,65</b>	<b>192,4</b>	<b>22,30</b>	<b>1,02</b>
<b>Всего за 6-й день:</b>		<b>11,34</b>	<b>16,41</b>	<b>49,57</b>	<b>394,88</b>	<b>0,08</b>	<b>0,18</b>	<b>111,50</b>	<b>1,02</b>	<b>260,65</b>	<b>192,4</b>	<b>22,30</b>	<b>1,02</b>

## 7-й день

### завтрак

384 Каша овсяная с изюмом	200	4,90	6,88	36,86	230,18	0,06	0,40	42,50	0,23	103,61	132,45	29,40	0,43
943 Чай с сахаром	200	0,04	0,00	15,05	61,83	0,00	0,00	0,00	0,00	0,45	0,00	0,00	0,05
5033 Хлеб пшеничный формовой	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44
<b>всего за завтрак</b>		<b>7,98</b>	<b>7,20</b>	<b>71,59</b>	<b>386,01</b>	<b>0,10</b>	<b>0,40</b>	<b>42,50</b>	<b>0,67</b>	<b>112,06</b>	<b>158,45</b>	<b>25,00</b>	<b>0,92</b>
<b>Всего за 7-й день:</b>		<b>7,98</b>	<b>7,20</b>	<b>71,59</b>	<b>386,01</b>	<b>0,10</b>	<b>0,40</b>	<b>42,50</b>	<b>0,67</b>	<b>112,06</b>	<b>158,45</b>	<b>25,00</b>	<b>0,92</b>

## 8-й день

### завтрак

384 Каша рисовая молочная	200	4,90	6,88	36,86	230,18	0,06	0,40	42,50	0,23	103,61	132,45	29,40	0,43
023 Сок	200	0,10	0,1	10,1	46	0,22	2,20	0,00	0,70	8,00	63,00	0,10	1,40
5033 Хлеб пшеничный формовой	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44
<b>всего за завтрак</b>		<b>8,04</b>	<b>7,30</b>	<b>66,64</b>	<b>370,18</b>	<b>0,32</b>	<b>2,60</b>	<b>42,50</b>	<b>1,47</b>	<b>119,61</b>	<b>221,45</b>	<b>35,10</b>	<b>2,27</b>
<b>Всего за 1-й день:</b>		<b>8,04</b>	<b>7,30</b>	<b>66,64</b>	<b>370,18</b>	<b>0,32</b>	<b>2,60</b>	<b>42,50</b>	<b>1,47</b>	<b>119,61</b>	<b>221,45</b>	<b>35,10</b>	<b>2,27</b>

**9-й день****завтрак**

215	Каша манная молочная жидкая	200	4,45	8,76	28,14	210,32	0,06	0,32	57,60	0,47	86,00	85,12	13,84	0,32
944	Чай с сахаром	200	0,18	0,02	20,49	86,88	0,01	6,00	0,00	0,03	6,60	3,30	1,80	0,11
5033	Хлеб пшеничный формовой	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44
	<b>всего за завтрак</b>		<b>7,67</b>	<b>8,80</b>	<b>68,31</b>	<b>319,20</b>	<b>0,11</b>	<b>6,32</b>	<b>57,60</b>	<b>0,94</b>	<b>100,60</b>	<b>114,42</b>	<b>21,24</b>	
	<b>Всего за 9-й день:</b>		<b>7,67</b>	<b>8,80</b>	<b>68,31</b>	<b>319,20</b>	<b>0,11</b>	<b>6,32</b>	<b>57,60</b>	<b>0,94</b>	<b>100,60</b>	<b>114,42</b>	<b>21,24</b>	<b>0,87</b>

**10-й день****завтрак**

443	Омлет	200	22,47	37,77	3,43	444,00	0,20	0,18	394,37	1,02	125,59	352,50	30,27	3,85
943	Чай с сахаром	200	0,04	0,00	15,05	61,83	0,00	0,00	0,00	0,00	0,45	0,00	0,00	0,05
5033	Хлеб пшеничный формовой	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44
	<b>всего за завтрак</b>		<b>25,55</b>	<b>38,09</b>	<b>38,16</b>	<b>599,83</b>	<b>0,24</b>	<b>0,18</b>	<b>394,37</b>	<b>1,46</b>	<b>134,04</b>	<b>378,50</b>	<b>35,87</b>	<b>4,34</b>
	<b>Всего за 10-й день:</b>		<b>25,55</b>	<b>38,09</b>	<b>38,16</b>	<b>599,83</b>	<b>0,24</b>	<b>0,18</b>	<b>394,37</b>	<b>1,46</b>	<b>134,04</b>	<b>378,50</b>	<b>35,87</b>	<b>4,34</b>

**11-й день****завтрак**

384	Каша овсяная с изюмом	200	4,90	6,88	36,86	230,18	0,06	0,40	42,50	0,23	103,61	132,45	29,40	0,43
943	Чай с сахаром	200	0,04	0,00	15,05	61,83	0,00	0,00	0,00	0,00	0,45	0,00	0,00	0,05
5033	Хлеб пшеничный формовой	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44
	<b>всего за завтрак</b>		<b>7,98</b>	<b>7,20</b>	<b>71,59</b>	<b>386,01</b>	<b>0,10</b>	<b>0,40</b>	<b>42,50</b>	<b>0,67</b>	<b>112,06</b>	<b>158,45</b>	<b>25,00</b>	<b>0,92</b>
	<b>Всего за 11-й день:</b>		<b>7,98</b>	<b>7,20</b>	<b>71,59</b>	<b>386,01</b>	<b>0,10</b>	<b>0,40</b>	<b>42,50</b>	<b>0,67</b>	<b>112,06</b>	<b>158,45</b>	<b>25,00</b>	<b>0,92</b>

**12-й день****завтрак**

3	Бутерброд с сыром	50	8,26	16,09	14,84	239,05	0,04	0,18	111,50	0,58	252,20	166,40	16,70	0,53
943	Чай с сахаром	200	0,04	0,00	15,05	61,83	0,00	0,00	0,00	0,00	0,45	0,00	0,00	0,05
5033	Хлеб пшеничный формовой	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44
	<b>всего за завтрак</b>		<b>11,34</b>	<b>16,41</b>	<b>49,57</b>	<b>394,88</b>	<b>0,08</b>	<b>0,18</b>	<b>111,50</b>	<b>1,02</b>	<b>260,65</b>	<b>192,4</b>	<b>22,30</b>	<b>1,02</b>
	<b>Всего за 12-й день:</b>		<b>11,34</b>	<b>16,41</b>	<b>49,57</b>	<b>394,88</b>	<b>0,08</b>	<b>0,18</b>	<b>111,50</b>	<b>1,02</b>	<b>260,65</b>	<b>192,4</b>	<b>22,30</b>	<b>1,02</b>