



УТВЕРЖДАЮ
 Директор: *Г.В. Семина*
 Приказ № 501 от 30.08.2022 г.

Примерное 10-дневное меню (завтрак) МОУ «Лицей № 3 им. П.А. Столыпина г. Ртищево Саратовской области»

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)				Мин. вещества(мг)			
			Б	Ж	У		С	В ₁	А	Е	Са	Mg	Fe	P
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	День №1 – завтрак:													
58	Каша молочная «Дружба»	200/5	6,2	8,4	32,78	232	0,52	0,11	-	-	124,8 7	36,36	0,8	-
75	Кофейный напиток на молоке	200	2,9	2,8	14,9	94	0,52	0,03	-	-	105,8 6	12,18	0,11	-
2	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,6	-	0,035	-	0,51	5,7	3,9	0,36	19,5
	Итого:	-	-	-	-	404,6	-	-	-	-	-	-	-	-
	День №1 – полдник:													
72	Чай с сахаром	200	0,2	-	15	38	-	-	-	-	0,3	-	0,03	-
	Кондитерское изделие	100	7,4	9,4	73,1	407	-	0,13	-	3,7	26	30	1,4	84
	Итого:	-	-	-	-	445	-	-	-	-	-	-	-	-
	ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ:	-	-	-	-	849,6	-	-	-	-	-	-	-	-
	День №2 – завтрак:													
53	Каша геркулесовая молочная вязкая	200/5	8,16	9,84	35,6	264	0,5	0,2	-	-	137,3 4	30	1,66	-
84	Кисель из концентрата	200	-	-	20	76	-	-	-	-	0,48	-	0,06	-
2	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,6	-	0,035	-	0,51	5,7	3,9	0,36	19,5
	Итого:	-	-	-	-	418,6	-	-	-	-	-	-	-	-
	День №2 – полдник:													
72	Чай с сахаром	200	0,2	-	15	38	-	-	-	-	0,3	-	0,03	-
	Кондитерское изделие	100	7,4	9,4	73,1	407	-	0,13	-	3,7	26	30	1,4	84
	Итого:	-	-	-	-	445	-	-	-	-	-	-	-	-
	ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ:	-	-	-	-	863,6	-	-	-	-	-	-	-	-
	День №3 – завтрак:													
51	Каша пшеничная молочная вязкая	200/5	8,77	12,9	45	320	1	0,09	0,08	1,5	135,5	64,2	3,6	207,3

75	Кофейный напиток на молоке	200	2,9	2,8	14,9	94	0,52	0,03	-	-	105,8 6	12,18	0,11	-
2	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,6	-	0,035	-	0,51	5,7	3,9	0,36	19,5
	Итого:	-	-	-	-	492,6	-	-	-	-	-	-	-	-
	День №3 – полдник:													
72	Чай с сахаром	200	0,2	-	15	38	-	-	-	-	0,3	-	0,03	-
	Кондитерское изделие	100	7,4	9,4	73,1	407	-	0,13	-	3,7	26	30	1,4	84
	Итого:	-	-	-	-	445	-	-	-	-	-	-	-	-
	ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ:	-	-	-	-	937,6	-	-	-	-	-	-	-	-
	День №4 – завтрак:													
55	Каша ячневая молочная вязкая	200/5	6,9	8	35,7	243,3	0,49	0,13	-	-	143,7 7	33	0,87	-
84	Кисель из концентрата	200	-	-	20	76	-	-	-	-	0,48	-	0,06	-
2	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,6	-	0,035	-	0,51	5,7	3,9	0,36	19,5
	Итого:	-	-	-	-	397,9	-	-	-	-	-	-	-	-
	День №4 – полдник:													
72	Чай с сахаром	200	0,2	-	15	38	-	-	-	-	0,3	-	0,03	-
	Кондитерское изделие	100	7,4	9,4	73,1	407	-	0,13	-	3,7	26	30	1,4	84
	Итого:	-	-	-	-	445	-	-	-	-	-	-	-	-
	ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ:	-	-	-	-	842,9	-	-	-	-	-	-	-	-
	День №5 – завтрак:													
56	Каша манная молочная вязкая	200/5	5,85	8,6	30	213,33	0,67	0,06	0,05	1	90,33	42,8	12,4	138,2
75	Кофейный напиток на молоке	200	2,9	2,8	14,9	94	0,52	0,03	-	-	105,8 6	12,18	0,11	-
2	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,6	-	0,035	-	0,51	5,7	3,9	0,36	19,5
	Итого:	-	-	-	-	385,93	-	-	-	-	-	-	-	-
	День №5 – полдник:													
72	Чай с сахаром	200	0,2	-	15	38	-	-	-	-	0,3	-	0,03	-
	Кондитерское изделие	100	7,4	9,4	73,1	407	-	0,13	-	3,7	26	30	1,4	84
	Итого:	-	-	-	-	445	-	-	-	-	-	-	-	-
	ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ:	-	-	-	-	830,93	-	-	-	-	-	-	-	-
	День №6 – завтрак:													
53	Каша геркулесовая молочная вязкая	200/5	8,16	9,84	35,6	264	0,5	0,2	-	-	137,3 4	30	1,66	-

75	Кофейный напиток на молоке	200	2,9	2,8	14,9	94	0,52	0,03	-	-	105,8 6	12,18	0,11	-
2	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,6	-	0,035	-	0,51	5,7	3,9	0,36	19,5
	Итого:	-	-	-	-	436,6	-	-	-	-	-	-	-	-
	День №6 – полдник:													
72	Чай с сахаром	200	0,2	-	15	38	-	-	-	-	0,3	-	0,03	-
	Кондитерское изделие	100	7,4	9,4	73,1	407	-	0,13	-	3,7	26	30	1,4	84
	Итого:	-	-	-	-	445	-	-	-	-	-	-	-	-
	ИТОГО ЗА 6 ДЕНЬ:	-	-	-	-	881,6	-	-	-	-	-	-	-	-
	День №7 – завтрак:													
56	Каша манная молочная вязкая	200/5	5,85	8,6	30	213,33	0,67	0,06	0,05	1	90,33	42,8	12,4	138,2
84	Кисель из концентрата	200	-	-	20	76	-	-	-	-	0,48	-	0,06	-
2	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,6	-	0,035	-	0,51	5,7	3,9	0,36	19,5
	Итого:	-	-	-	-	367,93	-	-	-	-	-	-	-	-
	День №7 – полдник:													
72	Чай с сахаром	200	0,2	-	15	38	-	-	-	-	0,3	-	0,03	-
	Кондитерское изделие	100	7,4	9,4	73,1	407	-	0,13	-	3,7	26	30	1,4	84
	Итого:	-	-	-	-	445	-	-	-	-	-	-	-	-
	ИТОГО ЗА 7 ДЕНЬ:	-	-	-	-	812,93	-	-	-	-	-	-	-	-
	День №8 – завтрак:													
58	Каша молочная «Дружба»	200/5	6,2	8,4	32,78	232	0,52	0,11	-	-	124,8 7	36,36	0,8	-
75	Кофейный напиток на молоке	200	2,9	2,8	14,9	94	0,52	0,03	-	-	105,8 6	12,18	0,11	-
2	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,6	-	0,035	-	0,51	5,7	3,9	0,36	19,5
	Итого:	-	-	-	-	404,6	-	-	-	-	-	-	-	-
	День №8 – полдник:													
72	Чай с сахаром	200	0,2	-	15	38	-	-	-	-	0,3	-	0,03	-
	Кондитерское изделие	100	7,4	9,4	73,1	407	-	0,13	-	3,7	26	30	1,4	84
	Итого:	-	-	-	-	445	-	-	-	-	-	-	-	-
	ИТОГО ЗА 8 ДЕНЬ:	-	-	-	-	849,6	-	-	-	-	-	-	-	-
	День №9 – завтрак:													
55	Каша ячневая молочная вязкая	200/5	6,9	8	35,7	243,3	0,49	0,13	-	-	143,7 7	33	0,87	-

84	Кисель из концентрата	200	-	-	20	76	-	-	-	-	0,48	-	0,06	-
2	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,6	-	0,035	-	0,51	5,7	3,9	0,36	19,5
	Итого:	-	-	-	-	397,9	-	-	-	-	-	-	-	-
	День №9 – полдник:													
72	Чай с сахаром	200	0,2	-	15	38	-	-	-	-	0,3	-	0,03	-
	Кондитерское изделие	100	7,4	9,4	73,1	407	-	0,13	-	3,7	26	30	1,4	84
	Итого:	-	-	-	-	445	-	-	-	-	-	-	-	-
	ИТОГО ЗА 9 ДЕНЬ:	-	-	-	-	842,9	-	-	-	-	-	-	-	-
	День №10 – завтрак:													
51	Каша пшеничная молочная вязкая	200/5	8,77	12,9	45	320	1	0,09	0,08	1,5	135,5	64,2	3,6	207,3
75	Кофейный напиток на молоке	200	2,9	2,8	14,9	94	0,52	0,03	-	-	105,8	12,18	0,11	-
											6			
2	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,6	-	0,035	-	0,51	5,7	3,9	0,36	19,5
	Итого:	-	-	-	-	492,6	-	-	-	-	-	-	-	-
	День №10 – полдник:													
72	Чай с сахаром	200	0,2	-	15	38	-	-	-	-	0,3	-	0,03	-
	Кондитерское изделие	100	7,4	9,4	73,1	407	-	0,13	-	3,7	26	30	1,4	84
	Итого:	-	-	-	-	445	-	-	-	-	-	-	-	-
	ИТОГО ЗА 10 ДЕНЬ:	-	-	-	-	937,6	-	-	-	-	-	-	-	-
	ИТОГО ЗА 10 дней ВСЕГО:	-	-	-	-	8649,26	-	-	-	-	-	-	-	-