

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ

«Муромцевский лицей»

/И.Ф. Носкова

«02» сентября 2024г.

Приказ от 02.09.2024г. № 255а



**Циклическое десятидневное меню горячих завтраков
для обучающихся 5-11 классов на 2024-2025 учебный год**

Номер по сборнику рецептов	прием пищи, наименование блюда	масса порции(г)	пищевые вещества в (г)			энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Mg	P	Fe	Ca				
1 день																		
№181\201 1	Каша молочная с маслом	200\10	8.67	7.49	45.93	275.41	0.00	0.00	0.03	0.00	0.49	0.00	0.05	0.05	3.29			
тпш	Хлеб с маслом	60\15	6.44	8.07	14.12	157.23	0.00	0.45	0.06	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	173.90			
№376\201 1	Чай с сахаром	200\15	0.20	0.00	10.05	38.49	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.15			
	итого	500	17.48	24.98	89.97	644.73	0.00	0.55	0.09	0.00	0.49	0.00	0.05	0.05	182.34			
2 день																		
№107\2011	Тефтели мясные тушённые в томат. сметанном соусе	90\50	14.83	18.34	3.14	242.50	0.00	0.05	0.03	1.88	0.68	0.00	0.07	0.07	19.12			
№312\201 1	картофельное пюре на молоке с	150\10	3.14	4.69	22.22	142.68	0.15	24.80	0.03	0.12	0.94	0.00	0.10	0.10	17.69			

№101\201	котлета с говядиной тушенная в томатном соусе	90\50	8.0	26.32	11.35	329.58	0.00	0.36	0.00	2.57	0.97	0.00	0.10	7.85
тпш	хлеб пшеничный	40	4.56	0.54	28.14	138.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.90
№376\201	Чай с сахаром	200\15	0.20	0.00	10.05	38.49	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.15
	ИТОГО	545	18.83	31	92.99	731.35								

6 день

№181\201	Каша молочная с маслом	200\10	8.67	7.49	45.93	275.41	0.00	0.00	0.03	0.00	0.49	0.00	0.05	3.29
тпш	хлеб	60	6.44	8.07	14.12	157.23	0.00	0.45	0.06	0.00	0.00	0.00	0.00	173.90
№376\201	Чай с сахаром	200\15	0.20	0.00	10.05	38.49	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.15
	ИТОГО	501	17.48	24.98	89.97	644.73	0.00	0.55	0.09	0.00	0.49	0.00	0.05	182.34

7 день

№123\201	рыба горбуша соус томатный	100 90\50	14.05	12.77	4.63	190.09	0.00	0.00	0.03	2.58	0.97	0.00	0.10	18.66
тпш	картофельное пюре на молоке с маслом	40	4.56	0.54	28.14	138.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
№376\201	Чай с сахаром	200\15	0.20	0.00	10.05	38.49	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
	ИТОГО	555	23.38	23.57	64.53	571.17								

8 день

№107\2011	Тефтели мясные тушённые в томат. сметанном	90\50	14.83	18.34	3.14	242.50	0.00	0.05	0.03	1.88	0.68	0.00	0.07	19.12
-----------	--	-------	-------	-------	------	--------	------	------	------	------	------	------	------	-------

