

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ « Сакская СШ № 1

Им. Героя Советского Союза В.К Гайнутдинова»

Д. А. Борисова



«УТВЕРЖДАЮ»

Индивидуальный предприниматель

А.Н.Рублева



ИЗМЕНЕНИЯ В ПРИМЕРНОЕ

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДВУХРАЗОВОГО ПИТАНИЯ (завтрак, обед)
учащихся льготных категорий 5-11 классов в общеобразовательных
учреждениях

2021г

День: 7 - вторник
Неделя: вторая
Завтрак

№ реп	Присем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
261	Печень тушеная в соусе	1\100	12,81	9,03	4,45	165,0	0,2	29,54	100,0	0	27,53	228,87	16,82	4,82	
203	Макароны отварные с маслом	200	7,36	6,0	35,26	224,6	0,08	0	0	0	6,48	31,6	28,16	1,48	
70	Овощи натуральные соленые (огурцы)	50	0,4	0,05	0,85	5,0	0,01	1,75	0	0	11,5	12,0	7,0	0,3	
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33	
386	Напиток кисломолочный	200	5,8	5,0	8,4	102,0	0,04	0,60	40	0	248,0	184,0	28,0	0,2	
ИТОГО:			28,74	20,38	63,45	566,74	0,36	31,84	140,0	0,39	300,41	482,57	89,88	7,13	

День 8-среда
Неделя вторая
Обед

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
67	Винегрет овощной	100	1,41	6,01	8,26	92,8	0,02	6,65	-	-	35,47	40,63	20,69	1,33		
88	Щи из свежей капусты с картофелем	300	2,16	5,97	9,75	101,37	0,09	22,17	0	2,85	40,77	56,91	26,64	0,99		
265	Плов	1\150	16,49	16,89	26,02	322,0	0,06	1,28	0	0	14,23	200,14	39,29	2,65		
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,24	0,12	35,76	145,08	0	80,0	0	0,18	8,20	6,42	0,96	0,28		
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33		
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07	0	0	0,54	13,8	63,6	15,00	1,86		
ПР	Зефир	40	0,25	0	0,32	129,01	0	0	0	0	10,72	5,28	2,72	0,48		
ИТОГО:			26,28	29,95	124,24	1125,54	0,27	110,10	0	3,96	130,09	399,08	115,2	7,92		