

Утверждаю

Директор МБОУ

Покровская средняя школа

В.В. ВОРОНКОВ.



Циклическое меню в МБОУ Покровская средняя школа

для льготных категорий обучающихся

1- 11 классов (завтрак и обед)

| №                            | Наименование блюда              | Масса порций | Номер рецептуры | Пищевые вещества (г) |       |       | Энергетическая ценность (Ккал) | Витамины (мг)  |       |        |      | Минеральные вещества (VU) |         |        |       |
|------------------------------|---------------------------------|--------------|-----------------|----------------------|-------|-------|--------------------------------|----------------|-------|--------|------|---------------------------|---------|--------|-------|
|                              |                                 |              |                 | Б                    | Ж     | У     |                                | В <sub>1</sub> | С     | А      | Е    | Ca                        | P       | Mg     | Fe    |
| 1                            | 2                               | 3            | 4               | 5                    | 6     | 7     | 8                              | 9              | 10    | 11     | 12   | 13                        | 14      | 15     | 16    |
| <b>1-ый день Понедельник</b> |                                 |              |                 |                      |       |       |                                |                |       |        |      |                           |         |        |       |
| завтрак                      | Чай с лимоном.                  | 200/15<br>/7 | 377             | 0,13                 | 0,02  | 15,2  | 62                             |                | 2,83  |        | 0,01 | 14,2                      | 4,4     | 2,4    | 0,36  |
|                              | пирожок с повидлом              | 85           |                 | 6,5                  | 4,2   | 57,1  | 294,0                          |                |       |        |      |                           |         |        |       |
| обед                         | Плов из курицы                  | 120/50       | TK              | 14,83                | 9,16  | 31,27 | 267,17                         | 0,09           | 5,27  | 0,017  | 0,43 | 40,55                     | 153,4   | 47,18  | 1,73  |
|                              | Какао с молоком                 | 200          | 382             | 4,08                 | 3,54  | 17,58 | 118,6                          | 0,056          | 1,588 | 0,0244 | -    | 152,2                     | 124,56  | 21,34  | 0,478 |
|                              | Хлеб ржаной витаминный          | 63           |                 | 4,34                 | 0,7   | 33,7  | 143,02                         | -              | -     | -      | -    | -                         | -       | -      | -     |
| <b>2-ой день Вторник</b>     |                                 |              |                 |                      |       |       |                                |                |       |        |      |                           |         |        |       |
| <b>завтрак</b>               |                                 |              |                 |                      |       |       |                                |                |       |        |      |                           |         |        |       |
| завтрак                      | Чай сладкий, бутерброд с маслом | 200<br>40/10 |                 | 0,07                 | 0,02  | 15    | 60                             |                | 0,03  |        |      | 11,1                      | 2,8     | 1,4    | 0,28  |
| обед                         | Каша рассыпчатая гречневая      | 150          | 302             | 8,6                  | 6,09  | 38,64 | 243,75                         | 0,21           | -     | -      | 0,61 | 14,82                     | 203,93  | 135,83 | 4,56  |
|                              | Овощное рагу                    | 80/30        | TK              | 11,704               | 31,00 | 3,179 | 339,9                          | 0,308          | 1,012 | -      | 2,86 | 22                        | 141,482 | 24,629 | 2,431 |

