



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ГБОУ «НОИД с.п.Берд-Юрг»

М.А.Карсамова

30.08.2021 г.

Десятидневное циклическое меню

№ реп	Наименование блюда	Масса порци	Глициеые вещества			Энерге тическ ценнос ть	Витамины					Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		В1	А	Е	С	Са	Р	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
	Понедельник Завтрак													
№378	Каша рисовая на молоке со сливочным маслом и сахаром	250	5.61	11.69	34.92	267.28	0.06	0.07	0.56	0.52	139.76	31.97	0.66	
ТК	Масло	10	0.1	4.58	0.1	41.56								
ТК	Сахар	5	0	0	29.92	149.60	0	0	0	0	0.1	0	0	
№1	Бутерброд с сыром и сливочным маслом													
ТК	Сыр	20	3.40	4.60	12	59.80	0	0	0	0	0	0	0	
ТК	Масло	15	0.1	13.75	0.1	124.67	0	0	0	0	0	0	0	
ТК	Хлеб пшеничный	60	4.3	0.6	39.7	41.7	0.05	0.00	0.00	0.00	5.80	13.13	0.42	
ТК	Хлеб ржаной	40	1.7	0.8	3.3	17.1	0.04	0	0	0	7.2	16.8	0.38	

№959	Какао с молоком	200	2.9	2.9	17.2	102.8	0.7	0.01	0.15	0.96	3.5	89.51	0.46
	Итого:	600											
	Обед												
№476	Рыба припущенная	90	9.70	0.52	0.25	60.00	9.0	120.50	0.05	0.05	0.00	0	0
№299	Картофельное пюре	180	2.10	0.80	14.70	75.00	27.00	0.70	0.10	0.07	3.70	0	0
№759	Соус красный основной	50	1.6	1.5	4.4	38							
№868	Компот из сухофруктов	200	0.04	0.00	24.76	94.20	6.40	0.18	0.01	0.01	1.08	0	0
№79	Салат капустный	90	6.79	1.95	3.88	51.00	0.04	1-30	0.00	0.00	14.98	9.05	0.28
ГК	Хлеб пшеничный	60	7.6	0.9	49.7	71.7	0.05	0.00	0.00	0.00	7.80	25.20	0.48
ГК	Хлеб ржаной	40	3.14	0.22	9.9	47.4	0.04	0	0	0	7.2	36.8	0.88
	Итого:	710											
	ВТОРНИК												
	Завтрак												
№384	Каша Геркулес на молоке с маслом и сахаром	250	2.41	2.58	8.26	65.9	0.03	0.1	0.64	77.8	0.13	0	0
ГК	Масло	10	0.1	4.58	0.1	41.56	0	0	0	0	0	0	0
ГК	Сахар	5	0	0	9.98	39.90	0	0	0	0	0.03	0	0
№1	Хлеб с маслом	100	2.28	4.99	15.46	116	0.04		2.6	0	6.8	0	0.46
ГК	Масло	15	0.1	13.75	0.1	124.67	0	0	0	0	0	0	0
ГК	Яблоко	200	0.72	0.72	19.2	84.60	0.09	0.0	0.0	21	43.30	29	5.9
№943	Чай	200	0.06	0.01	6.85	27.93	1.27	6.4	0.16	9.59	1.08	0.54	1.98
	Итого:	715											
	Обед												
№631	Котлеты с говядины с гарниром и подливой	90	7.10	5.70	6.50	107.00	11.00	0.80	0.04	0.06	0.00	0	0
№413	Макаронные отварные	160	3.84	0.55	20.76	103.4	0.06	0.02	0	0	4.99	0	0.89
№759	Соус красный основной	50	1.6	1.5	4.4	38	0	0	0	0	0	0	0
№943	Чай	200	0.06	0.01	6.85	27.93	1.27	6.4	0.16	9.59	1.08	0.54	1.98

№229	Рыба тушеная	20	5,20	10,00	10,60	112,00	12,00	0,90	0,02	0,04	0,30	0	0
№723	Гречка	150	3,6	0,9	17,6	88,9	0	0	0	0	0	0	0
№759	Соус красный основной	50	1,6	1,5	4,4	38	0	0	0	0	0	0	0
№3	Хлеб с сыром	100	2,28	4,99	15,46	116	0,04		2,6	0	6,8	0	0,46
ТК	Сыр	20	3,40	4,60	12	59,80	0	0	0	0	0	0	0
№943	Чай	200	0,06	0,01	6,85	27,93	1,27	6,4	0,16	9,59	1,08	0,54	1,98
	Итого:	610											
	Обед												
№88	Салат свекольный	70	1,5	5,5	8,4	8,9	0,02	0,04	5,7	33	1,3	0	0
№637	Куры отварные	90	16,88	10,88	0,00	165,00	31,20	1,44	0,03	0,08	0,00		
№413	Макаронны отварные	150	3,84	0,55	20,76	103,4	0,06	0,02	0	0	4,99	0	0,89
№759	Соус красный основной	50	1,6	1,5	4,4	38	0	0	0	0	0	0	0
№943	Чай	200	0,06	0,01	6,85	27,93	1,27	6,4	0,16	9,59	1,08	0,54	1,98
ТК	Яблоко	200	0,72	0,72	19,2	84,60	0,09	0,0	0,0	21	43,30	29	5,9
ТК	Хлеб пшеничный	60	7,6	0,9	49,7	71,7	0,05	0,00	0,00	0,00	7,80	25,20	0,48
ТК	Хлеб ржаной	40	3,14	0,22	9,9	47,4	0,04	0	0	0	7,2	36,8	0,88
	Итого:	860											
	Пятница												
	Завтрак												
№378	Каша рисовая молочная с маслом и сахаром	250	2,41	2,58	8,26	65,9	0,03	0,1	0,64	77,8	0,13		
ТК	Масло	10	0,1	4,58	0,1	41,56	0	0	0	0	0	0	0
ТК	Сахар	5	0	0	9,98	39,90	0	0	0	0	0,1	0	0
№3	Бутерброд с маслом и сыром	100	13,64	13,78	60,11	394,35	0,17	0,15	5,45	0,03	215,99	217	1,74
ТК	Масло	15	0,1	13,75	0,1	124,67	0	0	0	0	0	0	0
ТК	Сыр	20	3,40	4,60	12	59,80	0	0	0	0	0	0	0

№959	Какао с молоком	200	2.9	2.9	17.2	102.8	0.7	0.01	0.15	0.96	3.5	89.51	0.46
	Итого:	600											
	Обед												
№277	Тефтели с подливой и гарниром	90	10,76	8,20	7,50	151,10	21,10	1,10	0,06	0,16	2,46	0	0
№723	Рис	160	3,6	0,9	17,6	88,9	0	0	0	0	0	0	0
№759	Соус красный основной	50	1,6	1,5	4,4	38	0	0	0	0	0	0	0
№77	Салат морковный	80	0,05	10,1	9,1	132	0,04	3,2	2,4	0,6	0	0	0
№349	Компот с сухофруктами	200	0,04	0,00	24,76	94,20	6,40	0,18	0,01	0,01	1,08	0	0
ТК	Хлеб пшеничный	60	7,6	0,9	49,7	71,7	0,05	0,00	0,00	0,00	7,80	25,20	0,48
ТК	Хлеб ржаной	40	3,14	0,22	9,9	47,4	0,04	0	0	0	7,2	36,8	0,88
	Итого:	680											
	Суббота												
	Завтрак												
№378	Каша гречневая на молоке с маслом	220	2,41	2,58	8,26	65,9	0,03	0,1	0,64	77,8	0,13		
ТК	Масло	10	0,1	4,58	0,1	41,56							
№209	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0,1	0,6	-	22	76,8	1,0
№1	Бутерброд с маслом	100	2,28	4,99	15,46	116	0,04		2,6		6,8		0,46
ТК	Масло	15	0,1	13,75	0,1	124,67	0	0	0	0	0	0	0
№504	Чай с лимоном	200/10	0,06	0,01	6,85	27,93	1,27	6,4	0,16	9,59	1,08	0,54	1,98
	Итого:	595											
	Обед												
№79	Салат капустный	75	0,79	1,95	3,88	51,00	0,04	1-30	0,00	0,00	14,98	9,05	0,28
№274	Мясо тушенное с подливой и гречкой	90	10,76	8,20	7,50	151,10	21,10	1,10	0,06	0,16	2,46		
№723	Гречка	150	3,6	0,9	17,6	88,9	0	0	0	0	0	0	0
№759	Соус красный основной	50	1,6	1,5	4,4	38	0	0	0	0	0	0	0

