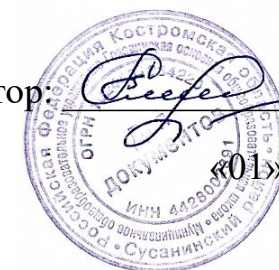


Утверждено

Директор

С.В. Смирнова



«01» сентября 2020 г.

***Циклическое меню
(10 дней)***

***Муниципального общеобразовательного учреждения
Головинская основная
общеобразовательная школа
(с изменениями в соответствии с СанПиН 3.2/3.4.3590-20)***

***возрастная категория:
12 лет и старше***

Сезон: осенне-зимний

	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК , день1												
2	Бутерброд с повидлом	30/20/5	2,40	3,87	27,83	156,00	0,04	0,10	20,00	10,00	22,80	5,60	0,60
224	Запеканка из творога с морковью с сгущенным молоком	250	14,60	13,80	45,00	366,00	0,09	1,12	60,10	240,00	246,00	37,60	0,94
376	Чай с сахаром	200/15	0,53	0	9,47	40	0	0,27	0	13,6	22,13	11,73	2,13
ПТ	Йогурт питьевой	200	5,9	2,5	8,5	87	0,03	0,6	0,02	119	91	14	0,1
ПТ	Хлеб пшеничный	30	2,36	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
			25,79	20,47	105,29	719,14	0,19	2,09	80,12	389,50	408,03	78,83	4,10
	ЗАВТРАК, день 2												
3	Бутерброд с сыром	30/15/5	6,16	7,79	14,83	154	0,04	0,11	54,5	142	109,5	11,7	0,48
174	Каша ячневая с молоком/маслом слив.	250/5	7,31	10,98	39,20	286,00	0,12	0,96	54,80	162,04	241,51	36,46	0,94
ПТ	Кондитерское изделие	20	1,7	2,26	13,08	62	0,02	0	13	8,2	17,4	3	0,2
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26	125	0,02	1,33	0	133,33	11,11	25,56	2
ПТ	Хлеб пшеничный	30	2,36	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
	Итого:		21,31	22,00	107,60	697,14	0,23	2,40	122,30	452,47	405,62	86,62	3,95
	ЗАВТРАК, день 3												
1	Бутерброд с маслом	30/10	2,36	7,49	14,89	136,00	0,03	0,00	40,00	8,40	22,50	4,20	0,35
243	Сосиска отварная	80	8,03	22,62	0,36	238,00	0,13	0,00	29,00	26,00	102,00	18,00	1,20
302	Каша рассыпчатая гречневая с маслом сливочным	250/5	8,9	4,1	9,84	231	0,28	0	0	14,82	203,85	135,75	4,56
379	Кофейный напиток на молоке	200	3,2	2,68	15,95	100,6	0,04	0,3	20	123,6	90	14	0,13
406	Пирожок	50	3,04	1,42	18,2	98	0,05	0,45	2,5	12,67	31,37	12,53	0,59
ПТ	Хлеб пшеничный	30	2,36	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
	Итого:		27,89	38,61	73,73	873,74	0,56	0,75	91,50	192,39	475,82	194,38	7,16

	<i>ЗАВТРАК, день 7</i>												
3	Бутерброд с сыром	30/15/5	6,16	7,79	14,83	154	0,04	0,11	54,5	142	109,5	11,7	0,48
173	Каша геркулесовая с маслом сливочным	250/5	6,90	4,00	36,96	208,00	0,22	2,08	32,00	221,60	315,40	79,60	2,10
378	Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,9	81	0,02	1,48	0,04	170,04	187,8	39,7	2,04
ПТ	Хлеб пшеничный	30	2,36	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
ПР	Снежок	200	5	3,2	12,50	45	0,03	0,6	0,02	119	91	14	0,1
	Итого:		21,92	16,59	94,68	558,14	0,34	4,27	86,56	659,54	729,80	154,90	5,05

	<i>ЗАВТРАК , день 8</i>												
6	Бутерброд с колбасой	30/20	5,3	8,26	14,82	155	0,09	0	0	11,2	59,9	9,2	0,77
222	Пудинг из творога с джемом	250/20	25,12	17,28	50,5	458	0,11	0,84	108	236	342	41	1,7
376	Чай с сахаром	200/15	0,53	0	9,47	40	0	0,27	0	13,6	22,13	11,73	2,13
448	Кондитерское изделие кекс Здоровье	25	1,35	5,29	14,27	110	0,02	0,03	11	9,6	5,6	18,9	0,66
ПТ	Хлеб пшеничный	30	2,36	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
	Итого:		34,66	31,13	103,55	833,14	0,25	1,14	119,00	277,30	455,73	90,73	5,59

	<i>ЗАВТРАК , день 9</i>												
3	Бутерброд с сыром	30/15/5	6,16	7,79	14,83	154	0,04	0,11	54,5	142	109,5	11,7	0,48
175	Каша из пшена и риса молочная с маслом сливочным	250/10	3	8,6	23,2	183,4	0,4	1,9	71,6	92,3	128	26,7	1,3
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26	125	0,02	1,33	0	133,33	11,11	25,56	2
ПТ	Кефир 3,2 жирности	200	5,8	6,4	5,8	118	0,03	1,2	40	240	188,8	28	0,21
ПТ	Хлеб пшеничный	30	2,36	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
	Итого:		21,10	23,76	84,32	650,54	0,52	4,54	166,10	614,53	463,51	101,86	4,32

	<i>ЗАВТРАК, день 10</i>												
1	Бутерброд с маслом	30/10	2,36	7,49	14,89	136,00	0,03	0,00	40,00	8,40	22,50	4,20	0,35
243	Сосиска отварная	80	8,03	22,62	0,36	238,00	0,13	0,00	29,00	26,00	102,00	18,00	1,20
317	Овощи в молочном соусе	200	3,93	2,85	13,20	90,90	0,07	12,10	14,30	63,10	77,10	30,20	0,75
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,53	0,00	9,87	41,60	0,00	2,13	0,00	15,33	23,20	12,27	2,13
410	Ватрушка с повидлом	75	4,46	2,92	22,02	111,00	0,04	0,04	9,00	7,80	21,40	8,70	0,54
ПТ	Хлеб пшеничный	30	2,36	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
	Итого:		21,67	36,18	74,83	687,64	0,30	14,27	92,30	127,53	272,30	83,27	5,30

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ОБЕДОВ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 5 - 9 КЛАССОВ

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, Ред.

Могильный М.П., Москва, Дели плюс, 2015

	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	ОБЕД, день 1												
23	Салат из свежих помидоров с р/м	100	1,11	6,18	4,62	78,56	0,09	20,3	0	17,21	32,12	17,62	0,83
88	Щи из свежей капусты с картоф, курой и сметаной	300	1,78	4,90	6,13	75,70	0,04	20,50	0,00	40,18	34,30	85,10	0,65
226	Рыба отварная минтай с маслом	100	13,60	5,69	0,65	107,64	0,04	0,49	34,76	40,48	137,17	18,62	0,46
304	Рис отварной	180	3,67	5,40	28,00	210,11	0,02	0,00	27,00	2,61	61,50	19,00	0,52
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,88	97,6	0,01	1,8	0	6,4	4,4	3,6	0,18
341	Фрукт мандарин	100	0,90	0,02	8,10	43,00	0,43	60,00	8,00	34,00	23,00	13,00	0,30
ПТ	Хлеб пшеничный	40	2,36	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
ПТ	Хлеб ржаной	40	1,4	0,3	13,38	66	0,02	0	0	6,3	26,1	27,38	0,62
	Итого:		24,98	22,95	99,25	748,75	0,68	103,09	69,76	154,08	344,69	194,22	3,89
	ОБЕД, день 2												
54	Салат из свеклы с яблоками	100	1,31	5,16	12,11	100,11	0,02	8,56	0,00	34,40	37,13	19,70	1,72
96	Рассольник ленинградский	300	2,2	5,2	15,58	117,9	0,15	14,3	0	16,55	34,95	28	1,03
284	Запеканка картофельная с мясом и с соусом	200	16,77	18,81	20,84	315	0,26	5,18	10,14	50,02	290,6	109,09	3,93
ПТ	Сок фруктовый	200	1	0,2	20	86,6	0,02	4	0	14	14	8	2,8
ПТ	Хлеб пшеничный	40	2,36	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
ПТ	Хлеб ржаной	40	1,40	0,30	13,38	66,00	0,02	0,00	0,00	6,30	26,10	27,38	0,62
	Итого:		25,04	29,97	96,40	755,75	0,50	28,64	10,14	128,17	428,88	202,07	10,43

	ОБЕД , день 3												
70	Огурец соленый порционно	100	0,74	0,06	0	12	0	5,8	0	6	18	8,1	0,46
115	Суп рисовый с курой	300	0,56	4,89	0,57	51,50	0,01	0,85	0,00	22,00	12,50	5,30	0,20
309	Макароны отварные с маслом сливочным	180	5,10	7,50	28,50	201,90	0,06	0,00	0,00	30,00	239,00	17,00	5,00
255	Печень по-строгановски говяжья с соусом	100	13,26	11,23	3,52	185,00	0,20	8,45	1057,82	33,24	239,32	17,47	5,00
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	5,84	46,00	33,00	0,96
338	Фрукт груша	100	0,39	0,3	10,3	44	0,3	5,1	0	19	16,2	12,1	2,4
ПТ	Хлеб пшеничный	40	2,36	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
ПТ	Хлеб ржаной	40	1,40	0,30	13,38	66,00	0,02	0,00	0,00	6,30	26,10	27,38	0,62
	Итого:		24,97	24,88	118,02	826,92	0,64	21,00	1057,82	129,28	623,22	130,25	14,97
	ОБЕД, день 4												
67	Винегрет овощной	100	1,62	6,2	8,9	97,88	0,1	13	0	40,4	48,8	23,4	1,02
111	Суп вермишелевый с курой	300	2,89	2,83	15,70	100,13	0,10	0,50	23,40	197,30	166,90	24,90	0,50
234	Котлета рыбная	100	10,7	3,5	7,5	104,3	0,07	0,35	9,7	43,1	136,5	20,9	0,6
312	Картофельное пюре с маслом сливочным	180/5	3,08	2,33	19,13	109,73	1,16	3,75	33,15	38,25	76,95	26,7	0,86
350	Кисель плодовый	200	0	0	29	125	0,02	0,8	0	0,4	0	0	0,68
ПТ	Сок фруктовый	200	1	0,2	20	86,6	0,02	4	0	14	14	8	2,8
ПТ	Хлеб пшеничный	40	2,36	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
ПТ	Хлеб ржаной	40	1,40	0,30	13,38	66,00	0,02	0,00	0,00	6,30	26,10	27,38	0,62
ПТ	Итого:		23,05	15,66	128,10	759,78	1,52	22,40	66,25	346,65	495,35	141,18	7,41

	ОБЕД, день 5												
40	Салат картофельный с морковью	100	2,7	7	11	112,7	0,09	8,3	19,8	19,5	65,2	24,1	0,9
120	Суп молочный с макаронными изделиями	300	5,12	3,81	16	164,8	0,14	19,44	0,02	22,87	113,24	32,4	1,09
259	Жаркое по-домашнему из говядины	200	16,20	18,09	16,58	295,00	0,12	6,76	0,00	30,50	205,75	42,48	3,86
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,4	0,27	17,2	72,8	0,01	100	0	7,23	2,13	2,67	0,53
ПТ	Хлеб пшеничный	40	2,36	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
пт	Хлеб ржаной	40	1,40	0,30	13,38	66,00	0,02	0,00	0,00	6,30	26,10	27,38	0,62
	Итого:		28,18	29,77	88,65	781,44	0,41	134,50	19,82	93,30	438,52	138,93	7,33

	ОБЕД, день 6												
71	Огурец свежий	100	0,48	0,06	1,5	8,46	0,02	6	0	13,8	25,2	8,4	0,36
95	Рассольник домашний	300	2,2	5,2	15,68	120,5	0,15	7,26	0,03	24,45	69,85	27,47	0,92
227	Рыба припущенная с соусом	100	8,94	1,98	2,09	62,00	0,05	0,43	0,50	14,72	103,16	24,50	0,50
304	Рис отварной	180	3,67	5,40	28,00	210,11	0,02	0,00	27,00	2,61	61,50	19,00	0,52
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,88	97,6	0,01	1,8	0	6,4	4,4	3,6	0,18
338	Фрукт банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	8	28	42	0,6
ПТ	Хлеб пшеничный	40	2,36	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
пт	Хлеб ржаной	40	1,4	0,3	13,38	66	0,02	0	0	6,3	26,1	27,38	0,62
	Итого:		20,71	13,90	120,02	730,81	0,34	25,49	27,53	83,18	344,31	162,25	4,03

	ОБЕД, день 7												
45	Салат из свежей капусты с растительным маслом	100	1,33	6,08	8,59	94,12	0,04	35,00	0,01	28,00	17,10	0,00	0,00
113	Суп-лапша с курицей	300	2,50	5,80	11,30	113,00	1,14	38,25	30,18	30,18	0,64	142,40	0,11
260	Гуляш из говядины	100	14,55	16,79	2,89	221,00	0,03	0,92	0,00	21,81	154,15	22,03	3,06
302	Каша рассыпчатая гречневая с маслом сливочным	180	8,9	4,1	9,84	231	0,28	0	0	14,82	203,85	135,75	4,56
пт	Сок фруктовый	200	1	0,2	20	86,6	0,02	4	0	14	14	8	2,8
ПТ	Хлеб пшеничный	40	2,36	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
пт	Хлеб ржаной	40	1,40	0,30	13,38	66,00	0,02	0,00	0,00	6,30	26,10	27,38	0,62
	Итого:		32,04	33,57	80,49	881,86	1,56	78,17	30,19	122,01	441,94	345,46	11,48
	ОБЕД, день 8												
42	Салат картофельный с огурцом и горошком	100	1,75	6,18	0,8	99,5	0,08	13	0	15,9	47,3	18,7	0,75
115	Суп с крупой	300	1,20	4,90	2,60	52,60	0,06	1,20	0,01	16,00	78,44	12,82	0,85
295	Котлеты, рубленые из птицы	100	12,16	10,88	10,80	189,76	0,06	0,16	16,00	35,20	76,80	20,08	1,76
321	Капуста тушеная	180	2,77	4,84	10,78	97,80	0,12	0,03	15,39	73,05	54,00	27,75	1,09
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	5,84	46,00	33,00	0,96
ПТ	Хлеб пшеничный	40	2,36	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
пт	Хлеб ржаной	40	1,40	0,30	13,38	66,00	0,02	0,00	0,00	6,30	26,10	27,38	0,62
	Итого:		22,80	27,70	100,11	772,18	0,39	15,19	31,40	159,19	354,74	149,63	6,36

	ОБЕД, день 9												
59	Салат из моркови с яблоками	100	0,86	5,22	7,87	81,9	0,05	6,95	0	21,19	33,98	24	1,32
82	Борщ из свеж капусты с картоф, курой и сметаной	300	1,83	4,90	11,75	98,40	0,05	10,30	0,00	34,45	53,03	26,20	1,18
229	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	9,75	4,95	3,80	105,00	0,05	3,73	5,82	39,07	162,19	48,53	0,85
304	Рис отварной	180	3,67	5,40	28,00	210,11	0,02	0,00	27,00	2,61	61,50	19,00	0,52
348	Компот из изюма	200	0,35	0,08	36,7	122,2	0,02	0	0	25,1	19,2	8,2	0,45
ПТ	Сок фруктовый	200	1	0,2	20	86,6	0,02	4	0	14	14	8	2,8
ПТ	Хлеб пшеничный	40	2,36	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
ПТ	Хлеб ржаной	40	1,40	0,30	13,38	66,00	0,02	0,00	0,00	6,30	26,10	27,38	0,62
	Итого:		21,22	21,35	135,99	840,35	0,26	24,98	32,82	149,62	396,10	171,21	8,07
	ОБЕД, день 10												
20	Салат из свежих огурцов	100	0,67	6,09	1,81	64,65	0,03	6,65	0	16,15	28,62	13,3	0,48
119	Суп гороховый	300	7,50	3,25	17,25	128,25	0,15	1,00	0,00	82,50	327,50	47,50	2,25
268	Котлеты мясная рубленая с соусом	100	8,27	10,02	8,79	131,00	0,04	0,18	12,50	28,56	99,71	29,47	1,45
309	Макароны отварные с маслом сливочным	180	5,10	7,50	28,50	201,90	0,06	0,00	0,00	30,00	239,00	17,00	5,00
350	Кисель плодовый	200	0	0	29	125	0,02	0,8	0	0,4	0	0	0,68
338	Фрукт яблоко свежее	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20
ПТ	Хлеб пшеничный	40	2,36	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
ПТ	Хлеб ржаной	40	1,40	0,30	13,38	66,00	0,02	0,00	0,00	6,30	26,10	27,38	0,62
	Итого:		25,70	27,86	123,02	833,94	0,38	18,63	12,50	186,81	758,03	153,55	13,01

Утверждено

Директор

С.В. Смирнова



«01» сентября 2020 г.

***Циклическое меню
(10 дней)
Муниципального общеобразовательного учреждения
Головинская основная
общеобразовательная школа
(с изменениями в соответствии с СанПиН 3.2/3.4.3590-20)***

возрастная категория:

12 лет и старше

Сезон: весенний

	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК , день1												
2	Бутерброд с повидлом	30/20/5	2,40	3,87	27,83	156,00	0,04	0,10	20,00	10,00	22,80	5,60	0,60
224	Запеканка из творога с морковью с сгущенным молоком	250	14,60	13,80	45,00	366,00	0,09	1,12	60,10	240,00	246,00	37,60	0,94
376	Чай с сахаром	200/15	0,53	0	9,47	40	0	0,27	0	13,6	22,13	11,73	2,13
ПТ	Йогурт питьевой	200	5,9	2,5	8,5	87	0,03	0,6	0,02	119	91	14	0,1
ПТ	Хлеб пшеничный	30	2,36	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
			25,79	20,47	105,29	719,14	0,19	2,09	80,12	389,50	408,03	78,83	4,10
	ЗАВТРАК, день 2												
3	Бутерброд с сыром	30/15/5	6,16	7,79	14,83	154	0,04	0,11	54,5	142	109,5	11,7	0,48
174	Каша ячневая с молоком/маслом слив.	200/5	7,31	10,98	39,20	286,00	0,12	0,96	54,80	162,04	241,51	36,46	0,94
ПТ	Кондитерское изделие	20	1,7	2,26	13,08	62	0,02	0	13	8,2	17,4	3	0,2
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26	125	0,02	1,33	0	133,33	11,11	25,56	2
ПТ	Хлеб пшеничный	30	2,36	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
	Итого:		21,31	22,00	107,60	697,14	0,23	2,40	122,30	452,47	405,62	86,62	3,95
	ЗАВТРАК, день 3												
1	Бутерброд с маслом	30/10	2,36	7,49	14,89	136,00	0,03	0,00	40,00	8,40	22,50	4,20	0,35
243	Сосиска отварная	80	8,03	22,62	0,36	238,00	0,13	0,00	29,00	26,00	102,00	18,00	1,20
302	Каша рассыпчатая гречневая с маслом сливочным	200/5	8,9	4,1	9,84	231	0,28	0	0	14,82	203,85	135,75	4,56
379	Кофейный напиток на молоке	200	3,2	2,68	15,95	100,6	0,04	0,3	20	123,6	90	14	0,13
406	Пирожок	50	3,04	1,42	18,2	98	0,05	0,45	2,5	12,67	31,37	12,53	0,59
ПТ	Хлеб пшеничный	30	2,36	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
	Итого:		27,89	38,61	73,73	873,74	0,56	0,75	91,50	192,39	475,82	194,38	7,16

	<i>ЗАВТРАК, день 7</i>												
3	Бутерброд с сыром	30/15/5	6,16	7,79	14,83	154	0,04	0,11	54,5	142	109,5	11,7	0,48
173	Каша геркулесовая с маслом сливочным	250/5	6,90	4,00	36,96	208,00	0,22	2,08	32,00	221,60	315,40	79,60	2,10
378	Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,9	81	0,02	1,48	0,04	170,04	187,8	39,7	2,04
ПТ	Хлеб пшеничный	30	2,36	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
ПР	Снежок	200	5	3,2	12,50	45	0,03	0,6	0,02	119	91	14	0,1
	Итого:		21,92	16,59	94,68	558,14	0,34	4,27	86,56	659,54	729,80	154,90	5,05

	<i>ЗАВТРАК, день 8</i>												
6	Бутерброд с колбасой	30/20	5,3	8,26	14,82	155	0,09	0	0	11,2	59,9	9,2	0,77
222	Пудинг из творога с джемом	200/20	25,12	17,28	50,5	458	0,11	0,84	108	236	342	41	1,7
376	Чай с сахаром	200/15	0,53	0	9,47	40	0	0,27	0	13,6	22,13	11,73	2,13
448	Кондитерское изделие кекс Здоровье	25	1,35	5,29	14,27	110	0,02	0,03	11	9,6	5,6	18,9	0,66
ПТ	Хлеб пшеничный	30	2,36	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
	Итого:		34,66	31,13	103,55	833,14	0,25	1,14	119,00	277,30	455,73	90,73	5,59

	<i>ЗАВТРАК, день 9</i>												
3	Бутерброд с сыром	30/15/5	6,16	7,79	14,83	154	0,04	0,11	54,5	142	109,5	11,7	0,48
175	Каша из пшена и риса молочная с маслом сливочным	250/10	3	8,6	23,2	183,4	0,4	1,9	71,6	92,3	128	26,7	1,3
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26	125	0,02	1,33	0	133,33	11,11	25,56	2
ПТ	Кефир 3,2 жирности	200	5,8	6,4	5,8	118	0,03	1,2	40	240	188,8	28	0,21
ПТ	Хлеб пшеничный	30	2,36	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
	Итого:		21,10	23,76	84,32	650,54	0,52	4,54	166,10	614,53	463,51	101,86	4,32

	<i>ЗАВТРАК, день 10</i>												
1	Бутерброд с маслом	30/10	2,36	7,49	14,89	136,00	0,03	0,00	40,00	8,40	22,50	4,20	0,35
243	Сосиска отварная	80	8,03	22,62	0,36	238,00	0,13	0,00	29,00	26,00	102,00	18,00	1,20
317	Овощи в молочном соусе	200	3,93	2,85	13,20	90,90	0,07	12,10	14,30	63,10	77,10	30,20	0,75
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,53	0,00	9,87	41,60	0,00	2,13	0,00	15,33	23,20	12,27	2,13
410	Ватрушка с повидлом	75	4,46	2,92	22,02	111,00	0,04	0,04	9,00	7,80	21,40	8,70	0,54
ПТ	Хлеб пшеничный	30	2,36	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
	Итого:		21,67	36,18	74,83	687,64	0,30	14,27	92,30	127,53	272,30	83,27	5,30

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ОБЕДОВ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 5 – 9 КЛАССОВ

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, Ред.
Могильный М.П., Москва, Дели плюс, 2015

	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	ОБЕД, день 1												
23	Салат из свежих помидоров с р/м	100	1,11	6,18	4,62	78,56	0,09	20,3	0	17,21	32,12	17,62	0,83
88	Щи из свежей капусты с картоф, курой и сметаной	300	1,78	4,90	6,13	75,70	0,04	20,50	0,00	40,18	34,30	85,10	0,65
226	Рыба отварная минтай с маслом	100	13,60	5,69	0,65	107,64	0,04	0,49	34,76	40,48	137,17	18,62	0,46
304	Рис отварной	180	3,67	5,40	28,00	210,11	0,02	0,00	27,00	2,61	61,50	19,00	0,52
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,88	97,6	0,01	1,8	0	6,4	4,4	3,6	0,18
341	Фрукт мандарин	100	0,90	0,02	8,10	43,00	0,43	60,00	8,00	34,00	23,00	13,00	0,30
ПТ	Хлеб пшеничный	40	2,36	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
ПТ	Хлеб ржаной	40	1,4	0,3	13,38	66	0,02	0	0	6,3	26,1	27,38	0,62
	Итого:		24,98	22,95	99,25	748,75	0,68	103,09	69,76	154,08	344,69	194,22	3,89
	ОБЕД, день 2												
54	Салат из свеклы с яблоками	100	1,31	5,16	12,11	100,11	0,02	8,56	0,00	34,40	37,13	19,70	1,72
96	Рассольник ленинградский	300	2,2	5,2	15,58	117,9	0,15	14,3	0	16,55	34,95	28	1,03
284	Запеканка картофельная с мясом	200	16,77	18,81	20,84	315	0,26	5,18	10,14	50,02	290,6	109,09	3,93
ПТ	Сок фруктовый	200	1	0,2	20	86,6	0,02	4	0	14	14	8	2,8
ПТ	Хлеб пшеничный	40	2,36	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
ПТ	Хлеб ржаной	40	1,40	0,30	13,38	66,00	0,02	0,00	0,00	6,30	26,10	27,38	0,62
	Итого:		25,04	29,97	96,40	755,75	0,50	28,64	10,14	128,17	428,88	202,07	10,43

	ОБЕД , день 3												
70	Огурец соленый порционно	100	0,74	0,06	0	12	0	5,8	0	6	18	8,1	0,46
115	Суп рисовый с курой	300	0,56	4,89	0,57	51,50	0,01	0,85	0,00	22,00	12,50	5,30	0,20
309	Макароны отварные с маслом сливочным	180	5,10	7,50	28,50	201,90	0,06	0,00	0,00	30,00	239,00	17,00	5,00
255	Печень по-строгановски говяжья с соусом	100	13,26	11,23	3,52	185,00	0,20	8,45	1057,8 2	33,24	239,32	17,47	5,00
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	5,84	46,00	33,00	0,96
338	Фрукт груша	100	0,39	0,3	10,3	44	0,3	5,1	0	19	16,2	12,1	2,4
ПТ	Хлеб пшеничный	40	2,36	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
ПТ	Хлеб ржаной	40	1,40	0,30	13,38	66,00	0,02	0,00	0,00	6,30	26,10	27,38	0,62
	Итого:		24,97	24,88	118,02	826,92	0,64	21,00	1057,8 2	129,28	623,22	130,25	14,97
	ОБЕД, день 4												
67	Винегрет овощной	100	1,62	6,2	8,9	97,88	0,1	13	0	40,4	48,8	23,4	1,02
111	Суп вермишелевый с курой	300	2,89	2,83	15,70	100,13	0,10	0,50	23,40	197,30	166,90	24,90	0,50
234	Котлета рыбная	100	10,7	3,5	7,5	104,3	0,07	0,35	9,7	43,1	136,5	20,9	0,6
312	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	3,08	2,33	19,13	109,73	1,16	3,75	33,15	38,25	76,95	26,7	0,86
350	Кисель плодовый	200	0	0	29	125	0,02	0,8	0	0,4	0	0	0,68
ПТ	Сок фруктовый	200	1	0,2	20	86,6	0,02	4	0	14	14	8	2,8
ПТ	Хлеб пшеничный	40	2,36	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
ПТ	Хлеб ржаной	40	1,40	0,30	13,38	66,00	0,02	0,00	0,00	6,30	26,10	27,38	0,62
ПТ	Итого:		23,05	15,66	128,10	759,78	1,52	22,40	66,25	346,65	495,35	141,18	7,41

	ОБЕД, день 5												
40	Салат картофельный с морковью	100	2,7	7	11	112,7	0,09	8,3	19,8	19,5	65,2	24,1	0,9
120	Суп молочный с макаронными изделиями	300	5,12	3,81	16	164,8	0,14	19,44	0,02	22,87	113,24	32,4	1,09
259	Жаркое по-домашнему из свинины	200	16,20	18,09	16,58	295,00	0,12	6,76	0,00	30,50	205,75	42,48	3,86
349	Компот из сухофруктов	200	0,4	0,27	17,2	72,8	0,01	100	0	7,23	2,13	2,67	0,53
ПТ	Хлеб пшеничный	40	2,36	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
пт	Хлеб ржаной	40	1,40	0,30	13,38	66,00	0,02	0,00	0,00	6,30	26,10	27,38	0,62
	Итого:		28,18	29,77	88,65	781,44	0,41	134,50	19,82	93,30	438,52	138,93	7,33

	ОБЕД, день 6												
71	Огурец свежий	100	0,48	0,06	1,5	8,46	0,02	6	0	13,8	25,2	8,4	0,36
95	Рассольник домашний с говядиной	300	2,2	5,2	15,68	120,5	0,15	7,26	0,03	24,45	69,85	27,47	0,92
227	Рыба припущенная с соусом	100	8,94	1,98	2,09	62,00	0,05	0,43	0,50	14,72	103,16	24,50	0,50
304	Рис отварной	180	3,67	5,40	28,00	210,11	0,02	0,00	27,00	2,61	61,50	19,00	0,52
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,88	97,6	0,01	1,8	0	6,4	4,4	3,6	0,18
338	Фрукт банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	8	28	42	0,6
ПТ	Хлеб пшеничный	40	2,36	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
пт	Хлеб ржаной	40	1,4	0,3	13,38	66	0,02	0	0	6,3	26,1	27,38	0,62
	Итого:		20,71	13,90	120,02	730,81	0,34	25,49	27,53	83,18	344,31	162,25	4,03

	ОБЕД, день 7												
23	Салат из свежих помидоров с луком и м/р	100	1,11	6,18	4,62	78,56	0,09	20,3	0	17,21	32,12	17,62	0,83
113	Суп-лапша с курицей	300	2,50	5,80	11,30	113,00	1,14	38,25	30,18	30,18	0,64	142,40	0,11
260	Гуляш из свинины	100	14,55	16,79	2,89	221,00	0,03	0,92	0,00	21,81	154,15	22,03	3,06
302	Каша рассыпчатая гречневая с маслом сливочным	180	8,9	4,1	9,84	231	0,28	0	0	14,82	203,85	135,75	4,56
пт	Сок фруктовый	200	1	0,2	20	86,6	0,02	4	0	14	14	8	2,8
ПТ	Хлеб пшеничный	40	2,36	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
пт	Хлеб ржаной	40	1,40	0,30	13,38	66,00	0,02	0,00	0,00	6,30	26,10	27,38	0,62
	Итого:		32,04	33,57	80,49	881,86	1,56	78,17	30,19	122,01	441,94	345,46	11,48

	ОБЕД, день 8												
42	Салат картофельный с огурцом и горошком	100	1,75	6,18	0,8	99,5	0,08	13	0	15,9	47,3	18,7	0,75
115	Суп с крупой	300	1,20	4,90	2,60	52,60	0,06	1,20	0,01	16,00	78,44	12,82	0,85
295	Котлеты, рубленные из птицы	100	12,16	10,88	10,80	189,76	0,06	0,16	16,00	35,20	76,80	20,08	1,76
321	Капуста тушеная	180	2,77	4,84	10,78	97,80	0,12	0,03	15,39	73,05	54,00	27,75	1,09
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	5,84	46,00	33,00	0,96
ПТ	Хлеб пшеничный	40	2,36	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
пт	Хлеб ржаной	40	1,40	0,30	13,38	66,00	0,02	0,00	0,00	6,30	26,10	27,38	0,62
	Итого:		22,80	27,70	100,11	772,18	0,39	15,19	31,40	159,19	354,74	149,63	6,36

	ОБЕД, день 9												
71	Помидор порционный	100	0,86	5,22	7,87	81,9	0,05	6,95	0	21,19	33,98	24	1,32
82	Борщ из свеж капусты с картоф, курой и сметаной	300	1,83	4,90	11,75	98,40	0,05	10,30	0,00	34,45	53,03	26,20	1,18
229	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	9,75	4,95	3,80	105,00	0,05	3,73	5,82	39,07	162,19	48,53	0,85
304	Рис отварной	180	3,67	5,40	28,00	210,11	0,02	0,00	27,00	2,61	61,50	19,00	0,52
348	Компот из изюма	200	0,35	0,08	36,7	122,2	0,02	0	0	25,1	19,2	8,2	0,45
ПТ	Сок фруктовый	200	1	0,2	20	86,6	0,02	4	0	14	14	8	2,8
ПТ	Хлеб пшеничный	40	2,36	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
ПТ	Хлеб ржаной	40	1,40	0,30	13,38	66,00	0,02	0,00	0,00	6,30	26,10	27,38	0,62
	Итого:		21,22	21,35	135,99	840,35	0,26	24,98	32,82	149,62	396,10	171,21	8,07

	ОБЕД, день 10												
20	Салат из свежих огурцов	100	0,67	6,09	1,81	64,65	0,03	6,65	0	16,15	28,62	13,3	0,48
119	Суп гороховый	300	7,50	3,25	17,25	128,25	0,15	1,00	0,00	82,50	327,50	47,50	2,25
268	Котлеты мясная рубленая с соусом	100	8,27	10,02	8,79	131,00	0,04	0,18	12,50	28,56	99,71	29,47	1,45
309	Макароны отварные с маслом сливочным	180	5,10	7,50	28,50	201,90	0,06	0,00	0,00	30,00	239,00	17,00	5,00
350	Кисель плодовый	200	0	0	29	125	0,02	0,8	0	0,4	0	0	0,68
338	Фрукт яблоко свежее	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20
ПТ	Хлеб пшеничный	40	2,36	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
ПТ	Хлеб ржаной	40	1,40	0,30	13,38	66,00	0,02	0,00	0,00	6,30	26,10	27,38	0,62
	Итого:		25,70	27,86	123,02	833,94	0,38	18,63	12,50	186,81	758,03	153,55	13,01