

Утверждено:
 Директор МКОУ "Артемовская СОШ"

Маркова

А.В.МАРКОВА



Примерное цикличное меню горячих завтраков-обедов для школьников 12-18 лет в зимне-весенний период

№ п/п	Наименование блюд	Масса, порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	1 день													
№181	Каша манная с маслом	200/5	6,9	7,7	30,3	174	0,04	8,96	0,09	0,21	85,61	214,9	37,93	2,2
№ 382	Какао	200	6,8	3,2	19,6	114,8	0,03	1,5	0,02	0,04	82,68	94,8	12,96	1,32
№1	масло сливочное	10	0,06	8,25	0,09	74,8	0		0,06	0,22	2,2	1,9	0,3	0,02
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	28,6								
	всего за завтрак	260	38,1	4,49	73,37	392,2	0,07	10,46	0,17	0,47	170,49	311,6	51,19	420
№287	Птица с овощами	70	11,94	11,48	10,5	204,6	0,07	0,01	0,01	0,13	15,54	187,14	19,1	2,18
№ 297	Гречневая каша с маслом	180/5	6,84	8,22	33,59	221,4	1,5		0,03	0,41	15,54	157,14	21,02	0,97
170,49	Чай с сахаром	200	0,1	0	13,85	52,75	0,02	0,05	0,003		0	0		0
	Хлеб	60	4,62	0,84	23,38	28,84	0,06			0,9	16,8	99,3	28,2	1,2
	Апельсин	90	0,8		8,6	38	0,06	38			35	17	11	0,1
	всего за обед	420	80,11	20,54	89,92	545,59	1,71	38,06	0,04	1,44	82,88	460,58	79,32	4,45
	Итого за день	1360	160,22	44,68	327,35	1875,58	3,56	97,04	0,43	506,7	506,74	1544,36	261	427,99
	2 день													
№ 182	Каша мол. овсяная с маслом	200/10	8,46	8,3	29,27	259,21		7,7	0,068	0,31	83,68	263,4	21,56	1,584

	Кофейный напиток с мол.	200	3,77	3,9	24,46	147,72	0,006		0	0,04	122,12	121,84	17,6	0,264
	всего за завтрак		36,29	44,59	24,46	492,53	0,056	0,56	0,04	0,04	339,82	387,79	34,87	2,334
обед №18. №68. №295. №304. №02.	Борщ со св. капустой	250	1,73	7,31	8,51	118,13	0,05	16,1	0,04	2,89	75,6	36,43	14,24	0,81
	Компот из изюма	200	0,54		25,26	103	0,01	0,4	0,05		48	14,6	10,5	1,18
	Булочка с повидлом	80	2,2	4,61	31,2	190,8	0,195	0,19	0,03 9		61,2	161,9	50,26	
	Хлеб ржаной	60	4,62	0,84	23,38	28,84	0,06			0,9	16,8	99,3	28,2	1,2
	всего за обед		9,09	5,45	88,35	440,77	0,315	17,2 5	0,13	3,79	201,6	312,23	103,2	1,2
	Итого за день		45,38	50,04	112	932	0,365	17,8 1	0,17	3,83	541,42	699	137	3,5
	5 день													
завтрак №297. №405.	Каша гречн. рассыпч. с мас.	200/5	5,7	10,8	27,99	184,5	0,12	10,9	0,03	3,44	124,75	130,85	40,85	0,81
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	28,6								
	молоко	200	9,6	6,4	9,4	116	0,048	8,96	0,06	0,18	205,36	189,6	25,92	0,26
	всего за завтрак		19,25	17,7	61,54	329,1	0,048	8,96	0,06	3,62	330,11	320,45	66,77	1,07
	Горбуша с овощами	100	14,35	39,5	123,0 8	146,2	0,132	24,6 2	0,04	0,58	82,2	150,19	32,59	2,7
	Рис припущенный	150	4,76	6	6,1	224	0,13	12	0,3	4,2	33	140	44	0,9
	Хлеб ржаной	60	4,62	0,84	23,38	28,84	0,06			0,9	16,8	99,3	28,2	1,2
	Компот из свежих яблок	200	0,093		18,66	71,46	0,02	3,2	0,00 7		3,93	2,7	2,214	0,54
	всего за обед:		23,82 3	46,34	48,14	470,5	0,342	39,8 2	0,35	5,68	135,93	392,19	107	5,34
	Итого за день		33,05	63,95	109,6 4	799,6	0,39	48,7 8	0,41	9,3	466,04	712,64	173	6,41
	6 день													
завтрак к №156. №389.	Омлет	185/5	7,45	7,75	6,65	166	1,1	3,4	0,11	1,26	80,88	207,26	26,54	1,52
	Бутерброд с маслом, сыр	40/5/10	4,99	7,13	14,99	141,3	0,051	1,28	0,03 6	0,25	78,3	88,2	14,1	0,6
	Какао с молоком сгущенным	200	6,8	3,2	19,6	114,8	0,03	1,5	0,02	0,04	82,68	94,8	12,96	1,32

	всего за завтрак		19,24	18,08	41,24	422,1	1,181	6,18	0,17	1,55	241,86	390,26	53,6	3,44
	Икра кабачковая	60	0,8		10,5	41,5	0,008	2,6	0,36					
	Тефтели из говядины	120/100	18,62	21,24	18,72	333,5	0,158	69	0	0	88	220	47,7 4	3,7
	Макаронные отв. с масл	180/5	6,36	14,62	38,12	224,7	0,1		0,02	0,21	57	54,32	18,48	0,84
	Компот из сухофруктов	200	0,54		25,26	103	0,01	0,4	0,05		48	14,6	10,5	1,18
	Хлеб ржаной	60	4,62	0,84	23,38	28,84	0,06			0,9	16,8	99,3	28,2	1,2
	всего за обед:		30,94	0,84	115,9 8	731,54	0,336	72	0,43	1,11	209,8	388,22	104,9	6,92
	Итого за день		50,15	18,92	157,2 2	1153,64	1,517	78,1 8	0,6	2,66	451,66	778,48	158,5	10,36
	7 день													
завтрак к №162. №391.	Каша молочная рисовая с маслом	200/5	6,18	8,14	33,77	230,16	0,05	1,6	0,03 2	0,21	120,7	45,8	33,5	1,99
	Бутерброд с маслом .	40/5	4,99	7,13	14,99	141,3	0,051	1,28	0,03 6	0,25	78,3	88,2	14,1	0,6
	Кофейный напиток с мол.	200	6,8	3,2	19,6	114,8	0,03	1,5	0,02	0,04	112,68	94,8	12,96	1,32
	всего за завтрак		17,97	18,47	68,36	486,26	0,131	4,38	0,09	0,5	311,68	228,8	60,56	3,91
	Суп гороховый	250	6,73	5,4	22	167,5	0,12	19,3 8	0,34	1,1	163,5	169,25	20,25	2,63
	Компот из изюма	200	0,54		25,26	103	0,01	0,4	0,05		48	14,6	10,5	1,18
	Хлеб ржаной	60	4,62	0,84	23,38	28,84	0,06			0,9	16,8	99,3	28,2	1,2
	мандарин	100	0,8		8,6	38	0,06	38			35	17	11	0,1
	всего за обед:		48,63	6,24	79,24	337,34	0,25	57,7 8	0,39	2	263,3	300,15	69,95	5,11
	Итого за день		66,6	24,73	147,6	823,6	0,381	62,1 6	0,48	2,5	574,98	558,95	127,5	9,02
	8 день													
завтрак к №195.	Творожная запек. с джем.	200/10	20,98	18,67	55,31	506,89	0,18	10,9	0,62	1,1	114,5	241,52	21,52	1,314
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	28,6								

№ 396.	Кисель из концентрата	200	0,4	0	89,5	338								
	всего за завтрак		25,33	19,17	168,96	873,49	0,18	10,9	0,62	11,52	114,5	241,52	21,52	1,314
	Курица отварная	100/5	11,43	11,43	8,1	207,86	0,073	0	0,01	0,11	15,54	187,14	18,54	2,77
	Капуста тушенная	180	3,8	5,8	8,1	130,3	0,06	0,01		0,1	299,7	71,5	25,3	1,4
	Компот из яблок с лимоном	200	0,54		25,26	103	0,01	0,4	0,05		48	14,6	10,5	1,18
	Хлеб ржаной	60	4,62	0,84	23,38	28,84	0,06			0,9	16,8	99,3	28,2	1,2
	всего за обед:		20,39	18,07	64,84	470	0,203	0,41	0,06	1,11	380,04	372,54	82,54	6,55
	Итого за день		45,72	37,24	233,8	1343,49	0,383	11,31	0,68	12,63	494,54	614,06	144,1	7,864
	9 день													
завтрак №161. №383.	Суп молоч. с макар. Изделиями	250	9,16	8,83	45,24	317,1	0,09	30,3	0,038	1,18	131,6	219,3	39,8	0,79
	Бутерброд с маслом, сыром	40/5/10	4,99	7,3	14,99	141,3	0,51	1,28	0,036	0,25	78,3	88,2	14,1	0,6
	Какао на цель. молоке	200	0,1	0	13,85	52,75	0,02	0,05	0,003		0	0	0	0
	всего за завтрак		14,25	16,13	74,08	511,15	0,62	31,63	0,08	1,43	209,9	307,5	53,9	1,39
№ 96	Рассольник ленинградский	250	6,73	5,4	22	167,5	0,12	19,38	0,34	1,1	163,5	169,25	20,25	2,63
	Хлеб ржаной	60	4,62	0,84	23,38	28,84	0,06			0,9	16,8	99,3	28,2	1,2
	Чай с лимоном	200	0,1	0	13,85	52,75	0,02	0,05	0,003		0	0		0
	Яблоко	100	0,8		8,6	38	0,06	45			35	17	11	0,1
	всего за обед:		40,75	6,24	67,83	287,09	0,26	64,43	0,34	0,5	215,3	285,55	59,45	3,93
	Итого за день		55	22,37	141,91	798,24	0,88	96,06	0,42	1,93	425,2	593,05	113,4	5,32
	10 день													
завтра	Каша "дружба"	200	9,16	8,83	45,24	317,1	0,09	30,3	0,038	1,18	131,6	219,3	39,8	0,79

к №446. №381. №89. № 397.	Масло сливочное	10	0,06	8,25	0,09	74,8	0		0,06	0,22	2,2	1,9	0,3	0,02
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	28,6								
	Чай с молоком	200	6,8	3,2	19,6	114,8	0,03	1,5	0,02	0,04	82,68	94,8	12,96	1,32
	всего за завтрак		16,02	35,92	64,93	506,7	0,12	31,8	0,12	1,44	216,48	316	53,06	2,13
	Оладьи из печени	70	10,3	10,7	32,57	132,5	0,23	16,5	0,35	0,64	26,9	314	33,58	1,9
	Картофельное пюре	180	6,6	4,84	36,3	198,7	0,18	8,19	0,07	0,18	168,6	68,3	28,98	0,77
	Компот из шиповника	200	0,54		25,26	103	0,01	0,4	0,05		48	14,6	10,5	1,18
	Хлеб ржаной	60	4,62	0,84	23,38	28,84	0,06			0,9	16,8	99,3	28,2	1,2
	всего за обед:		22,06	16,38	117,5 1	463,04	0,48	25,0 9	0,47	1,72	260,3	496,2	101,3	5,05
	Итого за день		38,08	52,3	182,4 4	970,74	0,7	56,8 9	0,69	3,16	476,78	812,2	154, 4	7,18
	ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ		541,8 9	555,48	2338, 1	1688,25	9,91	565, 7	5,63	555, 5	4632,1	8008,3 2	1701	497