



Утверждено:

Директор МКОУ " Артемовская СОШ"

Ваулина А.В. Ваулина

Примерное цикличное меню горячих завтраков-обедов для школьников 7-11 лет 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	Ca	P	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 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
№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 ржаной	60	4,62	0,84	23,38	28,84	0,06	0	0	0,9	16,8	99,3	28,2	1,2
№391	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	270	20,59	20,59	72,34	477,65	0,09	1,5	0,15	1,47	185,36	459,4	63,02	4,124
	Котлеты мясные с маслом	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
	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	0,4
	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:	260	22,95	0,84	94,86	564,4	0,243	11,1	0,08	0,9	137,34	355,36	75,72	5,21
	Итого за день	1060	43,54	52,36	167,2	1042,05	0,666	11,1	0,23	11,33	322,7	814,76	255,9	9,334
	3 день													
завтрак №165. №387.	Каша пшеничная мол. с маслом	200/5	8,83	8,87	40,88	281,1	0,11	8,85	0,075	0,19	101,6	150,6	39,06	0,342
	Бутерброд с маслом, сыром	40/5/10	4,99	7,13	14,99	141,3	0,051	1,28	0,036	0,25	78,3	88,2	14,1	0,6
	Цикорий на цель. молоке	200	3,77	3,9	24,46	147,72	0,002	1	0	0,04	122,12	121,84	17,6	0,264
	всего за завтрак	100	17,59	19,9	80,33	570,12	0,163	11,13	0,11	0,48	302,02	360,64	70,76	1,206
№409	Жаркое по- домашнему	200/100	28,62	16,03	22,94	454,1	0,296	31,45	0,128		31,69	398,98	62,14	5,89
	Компот из шиповника	150	0,15		17,5	68	0,015	0,6	0,525		24	21,9	15,75	1,77
	Хлеб ржаной	60	3,12	0,72	26,7	128	0,06			0,9	16,8	99,3	28,2	1,2
	всего за обед:		67,07	16,75	67,14	650,1	0,371	32,05	0,65	0,9	72,49	520,18	106,1	8,86
	Итого за день		134,14	36,65	294,94	2440,44	1,068	86,36	1,53	1,38	372,02	880,82	176	10,02
	4 день													
завтрак №186. №391.	Макар. запеченные с сыром	200/5/20	20,32	22,99	38,12	290,76	0,05	0,56	0,04	0	217,7	265,95	17,27	2,07
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	28,6								
	Масло сливочное	10,00	8,25	17,2		25,45								
	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.	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

№68. №295. №304. №02.	Булочка с повидлом	80	2,2	4,61	31,2	190,8	0,195	0,19	0,039		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	17,25	0,13	3,79	201,6	312,23	103,2	1,2
	Итого за день		45,38	50,04	112	932	0,365	17,81	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	123,08	146,2	0,132	24,62	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	0,007		3,93	2,7	2,214	0,54
	всего за обед:		23,823	46,34	48,14	470,5	0,342	39,82	0,35	5,68	135,93	392,19	107	5,34
	Итого за день		33,05	63,95	109,64	799,6	0,39	48,78	0,41	9,3	466,04	712,64	173	6,41
	6 день													
завтрак №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	0,036	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	47,74	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	115,98	731,54	0,336	72	0,43	1,11	209,8	388,22	104,9	6,92
	Итого за день		50,15	18,92	157,22	1153,64	1,517	78,18	0,6	2,66	451,66	778,48	158,5	10,36

	7 день													
завтрак №162. №391.	Каша молочная рисовая с маслом	200/5	6,18	8,14	33,77	230,16	0,05	1,6	0,032	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	0,036	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	19,38	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	57,78	0,39	2	263,3	300,15	69,95	5,11
	Итого за день		66,6	24,73	147,6	823,6	0,381	62,16	0,48	2,5	574,98	558,95	127,5	9,02
	8 день													
завтрак №195. № 396.	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								
	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 тушеная	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													
завтрак №446. №381. №89. № 397.	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
	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	117,51	463,04	0,48	25,09	0,47	1,72	260,3	496,2	101,3	5,05
	Итого за день		38,08	52,3	182,44	970,74	0,7	56,89	0,69	3,16	476,78	812,2	154,4	7,18
	ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ		541,89	555,48	2338,1	1688,25	9,91	565,7	5,63	555,5	4632,1	8008,32	1701	497