

Утверждено:  
 Директор МКОУ "ООШ №4 г.Бодайбо"  
 ПРИКАЗ № 63 от 05.04.2021  
 \_\_\_\_\_ А.В. Корабельникова  
 " \_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 2021 г.

Примерное цикличное меню горячих завтраков -обедов для школьников 7-11 лет

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса, (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
<b>День: первый</b>													
<b>Завтрак</b>													
250	Каша манная на молоке	200	8,9	7,8	29	254	0,02	1,4		141		23	0,6
	яблоко	120		0		55				165,5	150		0,07
382	Какао на молоке	200	5,72	5,76	38,42	183,8	0,06			179,42	179,02	26,06	0,92
3	Хлеб пшеничный с маслом, сыр	60/10/20	24,8	22,75	108,2	170	0,31		0,27	388,78	390,6	77,24	3,13
	<b>всего за завтрак</b>		<b>39,42</b>	<b>36,31</b>	<b>175,62</b>	<b>662,8</b>	<b>0,39</b>	<b>1,4</b>	<b>0,27</b>	<b>874,7</b>	<b>719,62</b>	<b>126,3</b>	<b>4,72</b>
<b>Обед</b>													
87	Суп карт с рыбн консервами	250	8,61	8,4	14,34	167,25	0,1	9,11	15	45,3	176,53	47,35	1,26
3	Хлеб пшеничный с маслом	60/5	3	1,5	26,3	87,1	0,1			24,7		0,9	0,009
389	Сок	200	1	0	20,2	84,8	0,06	4		14		100,38	2,8
	<b>всего за обед</b>		<b>12,61</b>	<b>9,9</b>	<b>60,84</b>	<b>339,15</b>	<b>0,26</b>	<b>13,1</b>	<b>15</b>	<b>84</b>		<b>148,63</b>	<b>407%</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>52,03</b>	<b>46,21</b>	<b>236,46</b>	<b>1001,95</b>	<b>0,65</b>	<b>14,5</b>	<b>15,27</b>	<b>958,7</b>	<b>719,62</b>	<b>274,93</b>	
<b>День: второй</b>													
<b>Завтрак</b>													
345	Жаркое по домашнему	230	39,57	10,74	45,93	438,7	3,9	8,97	48	31,1	337	65,7	4,03
377	Чай с лимоном	200	0,07	0,1	15,31	61,62				200		0,36	0,36
ПР	Хлеб ржаной	60	6,9	1,3	46,15	109,8	0,15			60			
	<b>всего за завтрак</b>		<b>46,54</b>	<b>12,14</b>	<b>107,39</b>	<b>610,12</b>	<b>4,05</b>	<b>8,97</b>	<b>48</b>	<b>291,1</b>	<b>337</b>	<b>66,06</b>	<b>4,39</b>
<b>Обед</b>													
96	Рассольник со сметаной	250/10	5,03	11,3	9,77	196,88	0,05		0	23,5		1,1	0,26
3	Хлеб пшеничный с маслом	60/15	3,2	1,9	26,61	87,41	0,02			25,2		1,2	0,01
519	Напиток из шиповника	200	0,76	0	23,34	52,08	0	36		22,98		0,94	0,02
	<b>всего за обед:</b>		<b>8,99</b>	<b>13,2</b>	<b>59,72</b>	<b>336,37</b>	<b>0,07</b>	<b>36</b>	<b>0</b>	<b>71,68</b>	<b>0</b>	<b>3,24</b>	<b>0,29</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>55,53</b>	<b>25,34</b>	<b>167,11</b>	<b>946,49</b>	<b>4,12</b>	<b>45</b>	<b>48</b>	<b>362,78</b>	<b>337</b>	<b>69,3</b>	<b>4,68</b>
<b>День: третий</b>													

<b>Завтрак</b>													
243	Соиска отварная	70	11,26	19,1	2,65	305,63	0,23			131			
336	Капуста тушеная	200	5,24	6,4	6,85	111,61	0,06			97,8		1,62	0,02
ПР	Хлеб пшеничный	60	6,9	1,3	46,15	109,8	0,15			60			
859	Компот из св фруктов	200	0,2	0,2	40,89	110	0,2	36		12	2,4		0,8
<b>всего за завтрак</b>			<b>23,6</b>	<b>27</b>	<b>96,54</b>	<b>637,04</b>	<b>0,64</b>	<b>36</b>	<b>0</b>	<b>300,8</b>	<b>2,4</b>	<b>1,62</b>	<b>0,82</b>
<b>Обед</b>													
104	Суп картофель с мясными фрикадельками	250	9,13	1,1	18,78	175,13	0,01			44,9		1,83	0,03
3	Хлеб пшеничный с маслом	60/20	3,2	1,9	26,61	87,41	0,02			25,2		1,2	0,01
377	Чай с лимоном	200	0,07	0,1	15,31	61,62				200		0,36	0,36
<b>всего за обед:</b>			<b>12,4</b>	<b>3,1</b>	<b>60,7</b>	<b>324,16</b>	<b>0,03</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>270,1</b>	<b>0</b>	<b>3,39</b>	<b>0,4</b>
<b>Итого за день</b>			<b>36</b>	<b>30,1</b>	<b>157,24</b>	<b>961,2</b>	<b>0,67</b>	<b>36</b>	<b>0</b>	<b>570,9</b>	<b>2,4</b>	<b>5,01</b>	<b>1,22</b>
<b>День: четвертый</b>													
<b>Завтрак</b>													
381	Котлета мясная	100	23,2	10,2	8,2	152,5	0,05	0	0,4	153		3	0,4
297	Каша гречневая распчатая	200	0,24	0,12	35,76	145,08		80		8,2	6,42	0,96	0,28
349	Компот из с\ф	200	0,62		30,99	126,43		36		10,5		0,94	
ПР	Хлеб пшеничный	60	6,9	1,3	46,15	109,8	0,15			60			
<b>всего за завтрак</b>			<b>30,96</b>	<b>11,62</b>	<b>121,1</b>	<b>533,81</b>	<b>0,2</b>	<b>116</b>	<b>0,4</b>	<b>231,7</b>	<b>6,42</b>	<b>4,9</b>	<b>0,68</b>
<b>Обед</b>													
23982	Борщ со сметаной	250/10	1,54	5,1	8,05	88,32	0,06			62,3		0,06	0,04
383	Чай с лимоном	200	0,07	0,1	15,31	61,62				200		0,36	0,36
483	Хлеб с сыром	60/30	12,59	9,17	10,62	328,6	0,13			181,6		0,2	0,05
<b>всего за обед</b>			<b>14,2</b>	<b>14,37</b>	<b>33,98</b>	<b>478,54</b>	<b>0,19</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>443,9</b>	<b>0</b>	<b>0,62</b>	<b>0,45</b>
<b>Итого за день</b>			<b>45,16</b>	<b>25,99</b>	<b>155,08</b>	<b>1012,35</b>	<b>0,39</b>	<b>116</b>	<b>0,4</b>	<b>675,6</b>	<b>6,42</b>	<b>5,52</b>	<b>1,13</b>
<b>День: пятый</b>													
<b>Завтрак</b>													
260	Каша молочная Дружба	200	6,55	8,33	35,09	210	0,06			131,6		0,04	0,04
3	Хлеб с сыром	60/30	12,59	9,17	10,62	328,6	0,13			181,6		0,2	0,05
	банан	110				113				150			
945	чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86	0,02		0,08	33	67,5	10,5	0,4
<b>всего за завтрак</b>			<b>20,54</b>	<b>19,1</b>	<b>62,11</b>	<b>737,6</b>	<b>0,21</b>	<b>0</b>	<b>0,08</b>	<b>346,2</b>	<b>217,5</b>	<b>10,74</b>	<b>0,49</b>
<b>Обед</b>													
88	Щи из свеж капусты со сметаной	230\20	2,09	10,5	10,64	207,8	0,05		0,18	181		0,7	

<b>389</b>	Сок	200	3,78	4	26,33	147	0,06					0,38	0,03
<b>3</b>	Хлеб пшеничный с маслом	60/5	3	1,5	26,3	87,1	0,1			24,7		0,9	0,009
	<b>всего за обед:</b>		<b>8,87</b>	<b>16</b>	<b>63,27</b>	<b>441,9</b>	<b>0,21</b>	<b>0</b>	<b>0,18</b>	<b>205,7</b>	<b>0</b>	<b>1,98</b>	<b>0,039</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>29,41</b>	<b>35,1</b>	<b>125,38</b>	<b>1179,5</b>	<b>0,42</b>	<b>0</b>	<b>0,26</b>	<b>551,9</b>	<b>217,5</b>	<b>12,72</b>	<b>0,529</b>

**День: шестой**

**Завтрак**

<b>253</b>	Каша рисовая	200	5,22	6,68	32,89	138,66	0,06	0	0	183,03	0	0,4	0,04
<b>125</b>	Цикорий на молоке	200	4,8	4,8	21,96	147,84	0,06	0,9	0,24	50		0,54	
<b>3</b>	Хлеб ржаной с маслом	60/10	3,2	1,9	26,61	87,41	0,02			25,2		1,2	0,01
<b>42</b>	Сыр	20	4,64	5,9	0,91	72,8	0,01	0,01	52	176	100	70	0
	Мандарин	75				45,00					150		0,72
	<b>всего за завтрак</b>		<b>17,86</b>	<b>19,28</b>	<b>82,37</b>	<b>491,71</b>	<b>0,15</b>	<b>0,91</b>	<b>52,24</b>	<b>434,23</b>	<b>250</b>	<b>72,14</b>	<b>0,77</b>

**Обед**

<b>231449</b>	Суп гороховый	250	1,34	9,8	13,61	90,59	0,08	0	0	88,64	0	1,14	0,01
<b>3</b>	Хлеб ржаной с маслом	60/10	3,2	1,9	26,61	87,41	0,02			25,2		1,2	0,01
<b>377</b>	Чай с лимоном	200	0,07	0,1	15,31	61,62				200		0,36	0,36
	<b>всего за обед:</b>		<b>4,61</b>	<b>11,8</b>	<b>55,53</b>	<b>239,62</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>313,84</b>	<b>0</b>	<b>2,7</b>	<b>0,38</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>22,47</b>	<b>31,08</b>	<b>137,9</b>	<b>731,33</b>	<b>0,25</b>	<b>0,91</b>	<b>52,24</b>	<b>748,07</b>	<b>250</b>	<b>74,84</b>	<b>1,15</b>

**День: седьмой**

**Завтрак**

<b>487</b>	курица отварная	100	19,2	7,4	0,6	236,69	0,21	1,8	0,05	16	138,93	17,23	1,6
<b>321</b>	овощное рагу	180	2,75	13,2	17,33	199,2	0,08	10,4	37,2	28,68	74,16	33,36	1,18
<b>ПР</b>	Хлеб пшеничный	60	6,9	1,3	46,15	109,8	0,15			60			
<b>519</b>	Напиток из шиповника	200	0,76	0	23,34	52,08	0	36		22,98		0,94	0,02
	<b>всего за завтрак</b>		<b>29,6</b>	<b>21,9</b>	<b>87,4</b>	<b>597,8</b>	<b>0,4</b>	<b>48,2</b>	<b>37,3</b>	<b>127,7</b>	<b>213,1</b>	<b>51,5</b>	<b>2,8</b>

**Обед**

<b>111</b>	Суп картф с макар изделия	250	2,83	2,86	28,9	121,07	0,11			31,2		1,29	
<b>3</b>	Хлеб пшеничный с маслом	60/10	3,2	1,9	26,61	87,41	0,02			25,2		1,2	0,01
<b>389</b>	Сок	200	3,78	4	26,33	147	0,06					0,38	0,03
	<b>всего за обед:</b>		<b>9,81</b>	<b>8,76</b>	<b>81,84</b>	<b>355,48</b>	<b>0,19</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>56,4</b>	<b>0</b>	<b>2,87</b>	<b>0,04</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>39,4</b>	<b>30,7</b>	<b>169,3</b>	<b>953,3</b>	<b>0,6</b>	<b>48,2</b>	<b>37,3</b>	<b>184,1</b>	<b>213,1</b>	<b>54,4</b>	<b>2,8</b>

**День: восьмой**

<b>Завтрак</b>													
<b>381</b>	Котлета мясная	100	23,2	10,2	8,2	152,5	0,05	0	0,4	153		3	0,4
<b>291</b>	Макароны отварные	200	10,4	1,1	69,7	344							
<b>ПР</b>	Хлеб ржаной	60	6,9	1,3	46,15	109,8	0,15			60			
<b>859</b>	Компот из св фруктов	200	0,2	0,2	22,3	110	0,02	36		12	2,4		0,8
	<b>всего за завтрак</b>		<b>40,70</b>	<b>12,80</b>	<b>146,35</b>	<b>716,30</b>	<b>0,22</b>	<b>36,0</b>	<b>0,40</b>	<b>225,00</b>	<b>2,40</b>	<b>3,00</b>	<b>1,20</b>
<b>Обед</b>													
<b>99</b>	Суп овощной со сметаной	250/10	1,93	6,34	10	104,2	0,06	0		62,3		1,44	
<b>377</b>	Чай с лимоном	200	0,07	0,1	15,31	61,62				200		0,36	0,36
<b>ПР</b>	Хлеб пшеничный	60	6,9	1,3	46,15	109,8	0,15			60			
	яблоко	120		0		55				165,5	150		0,07
	<b>всего за обед:</b>		<b>8,9</b>	<b>7,74</b>	<b>71,46</b>	<b>330,62</b>	<b>0,21</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>487,8</b>	<b>150</b>	<b>1,8</b>	<b>0,43</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>49,60</b>	<b>20,54</b>	<b>217,81</b>	<b>1046,92</b>	<b>0,43</b>	<b>36,0</b>	<b>0,40</b>	<b>712,80</b>	<b>152,40</b>	<b>4,80</b>	<b>1,63</b>
<b>9 день</b>													
<b>Завтрак</b>													
<b>692</b>	Картофель отварной с маслом	200	3,81	5,76	30,68	189,9	0,2	28	28	19,52	106,3	39,1	1,54
<b>229</b>	Рыба тушеная с овощами	100	10,73	8,61	8,23	140,01	0,08		0,42	211,72		0,75	0,07
<b>503</b>	Кисель ягодный	200	1,51	5,09	32,2	129,1		36		206,08		0,28	0,28
<b>3</b>	Хлеб пшеничный с маслом	60/5	3	1,5	26,3	87,1	0,1			24,7		0,9	0,009
	<b>всего за завтрак</b>		<b>66,4</b>	<b>20,96</b>	<b>97,41</b>	<b>546,11</b>	<b>0,38</b>	<b>64</b>	<b>28,42</b>	<b>462,02</b>	<b>106,3</b>	<b>41,03</b>	<b>1,899</b>
<b>Обед</b>													
<b>239</b>	Борщ со сметаной	250/10	1,54	5,1	8,05	88,32	0,06			62,3		0,06	0,04
<b>389</b>	Сок	200	3,78	4	26,33	147	0,06					0,38	0,03
	Хлеб ржаной с маслом	60/10	3,2	1,9	26,61	87,41	0,02			25,2		1,2	0,01
	<b>всего за обед:</b>		<b>8,52</b>	<b>11</b>	<b>60,99</b>	<b>322,73</b>	<b>0,14</b>			<b>87,5</b>		<b>1,64</b>	<b>0,08</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>28,3</b>	<b>34,28</b>	<b>128,77</b>	<b>803,03</b>	<b>0,62</b>	<b>36</b>	<b>0,42</b>	<b>561,5</b>		<b>5,29</b>	<b>0,509</b>
<b>День: десятый</b>													
<b>Завтрак</b>													
<b>250</b>	Каша манная на молоке	200	2,2	8,06	11,09	122,02	0,02			82,2		0,8	0,01
<b>943</b>	Чай сладкий	200	0,2	0,1	14	28				6		0,36	0,4
	Йогурт	115	3,3	2	5,2	120							

<b>3</b>	Хлеб с сыром	60/20	12,59	9,17	10,62	328,6	0,13			181,6		0,2	0,05
	<b>всего за завтрак</b>		<b>18,29</b>	<b>19,33</b>	<b>40,91</b>	<b>598,62</b>	<b>0,15</b>			<b>269,8</b>		<b>1,36</b>	<b>0,46</b>
	<b>Обед</b>												
<b>255</b>	Рассольник со сметаной	250/10	5,03	11,3	9,77	196,88	0,05		0	23,5		1,1	0,26
<b>383</b>	Чай с лимоном	200	0,07	0,1	15,31	61,62				200		0,36	0,36
<b>ПР</b>	Хлеб пшеничный	60	6,9	1,3	46,15	109,8	0,15			60			
<b>338</b>	Мандарин	75				45,00					150		0,72
	всего за обед:		12	12,7	71,23	413,3	0,2			283,5	150	1,46	1,34
<b>ПР</b>	Итого за день		30,16	32,03	113,45	1045,54	0,35			747,3	150	2,82	1,76
	<b>ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ</b>		<b>329,62</b>	<b>245,02</b>	<b>1366,24</b>	<b>8372,82</b>	<b>7,56</b>	<b>297</b>	<b>153,82</b>	<b>4764,81</b>	<b>1898,43</b>	<b>501,52</b>	<b>13,179</b>
	рекомендуемая за 10 дней		460,00- 465,00	474,00- 475,00	2010	14100	7,2	360	4,2	9900	1500	72	7,2

















































