

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
День: первый													
Завтрак													
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
	всего за завтрак		39,42	36,31	175,62	662,8	0,39	1,4	0,27	874,7	719,62	126,3	4,72
Обед													
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
	всего за обед		12,61	9,9	60,84	339,15	0,26	13,1	15	84		148,63	407%
	Итого за день		52,03	46,21	236,46	1001,95	0,65	14,5	15,27	958,7	719,62	274,93	
День: второй													
Завтрак													
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			
	всего за завтрак		46,54	12,14	107,39	610,12	4,05	8,97	48	291,1	337	66,06	4,39
Обед													
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
	всего за обед:		8,99	13,2	59,72	336,37	0,07	36	0	71,68	0	3,24	0,29
	Итого за день		55,53	25,34	167,11	946,49	4,12	45	48	362,78	337	69,3	4,68
День: третий													

Завтрак													
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
всего за завтрак			23,6	27	96,54	637,04	0,64	36	0	300,8	2,4	1,62	0,82

Обед													
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
всего за обед:			12,4	3,1	60,7	324,16	0,03	0	0	270,1	0	3,39	0,4
Итого за день			36	30,1	157,24	961,2	0,67	36	0	570,9	2,4	5,01	1,22

День: четвертый

Завтрак													
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			
всего за завтрак			30,96	11,62	121,1	533,81	0,2	116	0,4	231,7	6,42	4,9	0,68

Обед													
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
всего за обед			14,2	14,37	33,98	478,54	0,19	0	0	443,9	0	0,62	0,45
Итого за день			45,16	25,99	155,08	1012,35	0,39	116	0,4	675,6	6,42	5,52	1,13

День: пятый

Завтрак													
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
всего за завтрак			20,54	19,1	62,11	737,6	0,21	0	0,08	346,2	217,5	10,74	0,49

Обед													
88	Щи из свеж капусты со сметаной	230\20	2,09	10,5	10,64	207,8	0,05		0,18	181		0,7	

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

День: шестой

Завтрак

253	Каша рисовая	200	5,22	6,68	32,89	138,66	0,06	0	0	183,03	0	0,4	0,04
125	Цикорий на молоке	200	4,8	4,8	21,96	147,84	0,06	0,9	0,24	50		0,54	
3	Хлеб ржаной с маслом	60/10	3,2	1,9	26,61	87,41	0,02			25,2		1,2	0,01
42	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
	всего за завтрак		17,86	19,28	82,37	491,71	0,15	0,91	52,24	434,23	250	72,14	0,77
	Обед												
231449	Суп гороховый	250	1,34	9,8	13,61	90,59	0,08	0	0	88,64	0	1,14	0,01
3	Хлеб ржаной с маслом	60/10	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
	всего за обед:		4,61	11,8	55,53	239,62	0,1	0	0	313,84	0	2,7	0,38
	Итого за день		22,47	31,08	137,9	731,33	0,25	0,91	52,24	748,07	250	74,84	1,15

День: седьмой

Завтрак

487	курица отварная	100	19,2	7,4	0,6	236,69	0,21	1,8	0,05	16	138,93	17,23	1,6
321	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
ПР	Хлеб пшеничный	60	6,9	1,3	46,15	109,8	0,15			60			
519	Напиток из шиповника	200	0,76	0	23,34	52,08	0	36		22,98		0,94	0,02
	всего за завтрак		29,6	21,9	87,4	597,8	0,4	48,2	37,3	127,7	213,1	51,5	2,8

Обед

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

День: восьмой

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

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





