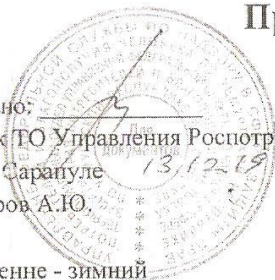


Примерное цикличное меню горячих завтраков и обедов

Согласовано:
 Начальник ГО Управления Роспотребнадзора
 по УР в г. Саранске
 Красноперов А.Ю.



Утверждаю:
 директор МБОУ Шадринской СОШ
 Сапожникова Л.И.



Сезон: осенне - зимний
 Возрастная категория: 7 -11 лет

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мл)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		А	В1	С	Са	Fe
1 день											
Завтрак											
106	Запеканка творожная	150	27	19,3	24,47	379,26	1,97	0,15	24,67	273,78	1,73
270	Чай с сахаром	200	0,1	0	11,28	45,12	0,04	0,03	1,3	122,6	0,71
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0	0,03	0	4,6	0,4
	Итого		28,68	19,5	45,41	471,38	0,16	0,21	3,26	273,06	2,5
Обед											
13	Салат из свежей капусты с морковью	60	0,72	2,94	6,3	50,7	0,02	0,02	0,67	24,4	0,92
39	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,26	2,29	17,41	99,27	0,12	0,07	8,25	24,6	1,07
95	Каша гречневая вязкая на молоке с маслом	150	5,96	6,16	26,35	184,63	0,08	0	1,98	211,86	1,98
171	Котлеты, биточки, шницели	80	8,54	9,38	4,59	141,4	0,06	0,12	0	13,6	1,02
258	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,12	0,3	1	0,2	0,14
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0	0,03	0	4,6	0,4
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,2	0,5	17,1	88,4	0	0,08	14,5	13,2	1,8
	Итого		25,05	24,66	101,12	730,09	0,41	0,82	33,09	505,18	7,0
	Итого за день		53,73	44,16	146,53	1201,47	0,57	1,03	36,35	778,24	9,5



2 день											
Завтрак											
99	Каша молочная пшеничная с маслом	150	5,58	6,05	26,46	182,94	0,18	1,1	2,3	0,12	0,09
342	Бутерброд с сыром	40/10	4,97	8,01	7,56	122,2	0,14	0,11	0,34	266,09	1,13
149	Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	190,00	0,04	0,03	1,30	122,6	0,71
	Итого		15,45	19,06	66,52	495,14	0,44	0,41	9,32	641,39	4,51
Обед											
29	Салат картофельный с соленым огурцом	60	0,78	4,56	5,82	64,2	0,17	0,05	11,28	17,36	0,56
39	Борщ из свежей капусты с картофелем	200\8	1,52	5,33	8,65	88,89	0,07	0,05	5,75	22,77	0,67
173	Плов из отварной говядины	150	18,25	15,52	25,28	313,78	0,02	0,02	0,76	9,88	0,7
155	Компот из кураги с чернослива	200	0,6	0	31,4	124,0	0,02	0,36	0,88	33,1	1
	Яйцо варенное	40	5,1	4,6	0,3	62,8					
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0	0,03	0	4,6	0,4
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,2	0,5	17,1	88,4	0	0,08	14,5	13,2	1,8
	Итого		31,03	30,71	98,21	789,07	0,28	0,59	33,17	100,91	5,13
	Итого за день		46,48	49,77	164,73	1284,21	0,72	1,0	42,49	742,3	9,64
3 день											
Завтрак											
103	Каша пшенная с маслом	150	5,6	6,9	25,72	183	0,18	0	1,62	184,63	3,24
347	Бутерброд с повидлом	40/15	1,27	4,0	20,60	123,6	0,06	0,04	0	11,62	0,77
149	Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	190,00	0,04	0,03	1,30	122,6	0,71
	Итого		11,77	15,9	78,82	496,6	0,33	0,04	1,62	200,84	4,76
Обед											
22	Салат из свеклы с чесноком	60	0,84	6,05	5,53	79,97	0,02	0,01	5,04	34,56	1,37
38	Суп картофельный с клецками	200\24	3	2,63	13,47	89,55	0,07	0,05	5,75	22,77	0,67
216	Картофельное пюре	150	3,2	6,06	23,3	160,46	0,04	0,22	1,92	16,42	2,78
183	Фрикадельки из говядины,	80	8,54	7,98	4,26	123,03	0,04	0,09	0	6,61	1,71

	паровые											
245	Кефир	200	5,60	6,38	8,18	112,52	0,1	0,38	7,32	68,2	1,9	
270	Чай с сахаром	200	0,1	0	11,28	45,12	0,04	0,03	1,3	122,6	0,71	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0	0,03	0	4,6	0,4	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,2	0,5	17,1	88,4	0	0,08	14,5	13,2	1,8	
	Итого		26,06	29,8	92,78	746,05	0,21	0,51	28,51	220,76	9,44	
	Итого за день		37,83	45,7	171,6	1242,65	0,54	0,55	30,13	421,6	11,2	

4 день

Завтрак

45	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,58	6,12	19,73	156,08	0,05	0,17	1,12	132,5	0,57
345	бутерброд с маслом	40/10	3,06	9,44	18,27	170	0,06	0,04	0	11,62	0,77
	Яйцо варенное	20	2,5	2,3	0,15	31,4					
247	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,36	0	29,02	116,19	0,09	0	0	4,54	0,75
	Итого		12,5	17,86	67,17	473,67	0,20	0,21	1,12	148,66	2,05

Обед

17	Салат из квашенной капусты с луком	60	0,96	2,99	5,54	47,82	0,01	0,01	21,12	37,2	0,45
37	Суп картофельный с бобовыми	200	1,87	3,11	10,89	79,03	0,31	0,35	18,1	51,9	2,7
94	Рис припущенный	150	3,45	5,55	35,1	225	0,33	0,4	0	18,3	1,36
185	Колбасные изделия	80	6,62	16,04	1,57	179,72	1,38	0,03	3,5	30,85	2
155	Компот из кураги с чернослива	200	0,6	0	31,4	124,0	0,02	0,36	0,88	33,1	1
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0	0,03	0	4,6	0,4
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,2	0,5	17,1	88,4	0	0,08	14,5	13,2	1,8
	Итого		18,28	28,39	111,26	790,97	2,05	1,26	58,1	189,15	9,71
	Итого за день		30,78	46,25	178,43	1264,64	2,33	1,54	59,56	592,28	12,16

5 день

Завтрак

112	Омлет натуральный	150	25,0	41,75	4,75	497,5	0,05	0,39	0,24	131,07	1,71
270	Чай с сахаром	200	0,1	0	11,28	45,12	0,04	0,03	1,3	122,6	0,71
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0	0,03	0	4,6	0,4
	Итого		26,68	41,95	25,69	589,62	0,2	0,43	0,24	147,23	4,23

Обед

1	Винегрет овощной	60	0,77	6,08	4,99	77,56	0,22	0,04	22	36	0,
55	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,67	5,06	8,51	86,26	0,05	0,05	18,47	43,32	0,
204	Макаронные изделия отварные	150	5,52	5,3	35,33	211,1	0,05	0,21	0,42	97,72	2,8
171	Котлеты, биточки, шницели	80	8,54	9,38	4,59	141,4	0,06	0,12	0	13,6	1,0
270	Чай с сахаром	200	0,1	0	11,28	45,12	0,04	0,03	1,3	122,6	0,7
245	Кефир	200	5,60	6,38	8,18	112,52	0,1	0,38	7,32	68,2	1,9
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0	0,03	0	4,6	0,4
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,2	0,5	17,1	88,4	0	0,08	14,5	13,2	1,8
	Итого		26,98	32,9	99,64	809,36	0,4	0,35	49,49	116,64	6,8
	Итого за день		53,66	74,85	125,33	1398,98	0,6	0,78	49,73	263,87	11,0
6 день											
Завтрак											
105	Каша рисовая молочная жидкая	155	3,84	4,97	24,46	157,6	0,08	0,14	1,98	122,12	0,4
342	Бутерброд с сыром	40/10	4,97	8,01	7,56	122,2	0,14	0,11	0,34	266,09	1,1
	Яйцо варенное	40	5,1	4,6	0,3	62,8					
258	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,12	0,3	1	0,2	0,1
	Итого		16,7	20,77	52,03	471,29	0,26	0,25	3,26	603,69	3,2
Обед											
13	Салат из свежей капусты с морковью	60	0,72	2,94	6,3	50,7	0,02	0,02	0,67	24,4	0,9
34	Рассольник «Ленинградский»	200	4,02	9,04	25,9	119,68	0,1	0,05	6,2	24,4	3,7
196	Каша гречневая, рассыпчатая	150	8,73	5,36	45	263,81	0,04	0,07	0	9,49	2,78
183	Фрикадельки из говядины, паровые	80	8,54	7,98	4,26	123,03	0,04	0,09	0	6,61	1,71
270	Чай с сахаром	200	0,1	0	11,28	45,12	0,04	0,03	1,3	122,6	0,71
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0	0,03	0	4,6	0,4
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,2	0,5	17,1	88,4	0	0,08	14,5	13,2	1,8
	Итого		26,89	26,02	119,5	737,74	0,25	0,72	26,27	236,4	8,96
	Итого за день		43,59	46,79	171,53	1209,03	0,51	0,97	29,89	840,09	12,2

7 день

Завтрак

100	Каша овсяная с маслом	155	4,75	6,68	19,12	155,54	0,12	0,16	0,24	139,22	1,16
347	Бутерброд с повидлом	40/15	1,27	4,0	20,60	123,6	0,06	0,04	0	11,62	0,77
149	Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	190,00	0,04	0,03	1,30	122,6	0,71
	Итого		10,92	15,68	72,22	469,14	0,22	0,23	1,54	273,44	2,64

Обед

22	Салат из свеклы с чесноком	60	0,84	6,05	5,53	79,97	0,02	0,01	5,04	34,56	1,37
63	Суп картофельный с крупой и рыбными консервами	200	4,98	6,57	14,71	136,78	0,1	0,15	9,1	45,3	1,27
103	Каша пшеничная с маслом	150	5,6	6,9	25,72	183	0,18	0	1,62	184,68	3,24
171	Котлеты, биточки, шницели	80	8,54	9,38	4,59	141,4	0,06	0,12	0	13,6	1,02
155	Компот из кураги с чернослива	200	0,6	0	31,4	124,0	0,02	0,36	0,88	33,1	1
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0	0,03	0	4,6	0,4
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,2	0,5	17,1	88,4	0	0,08	14,5	13,2	1,8
	Итого		25,34	29,6	108,71	800,55	0,38	0,75	31,14	329,04	10,1
	Итого за день		36,26	45,28	180,93	1269,69	0,6	0,98	32,68	602,48	12,74

8 день

Завтрак

106	Запеканка творожная	150	27	19,3	24,47	379,26	1,97	0,15	24,67	273,78	1,73
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0	0,03	0	4,6	0,4
270	Чай с сахаром	200	0,1	0	11,28	45,12	0,04	0,03	1,3	122,6	0,71
	Итого		28,68	19,5	45,41	471,38	0,28	0,28	1,46	403,13	2,45

Обед

29	Салат картофельный с соевым огурцом	60	0,78	4,56	5,82	64,2	0,17	0,05	11,28	17,36	0,56
43	Суп крестьянский с крупой	200	1,85	6,19	12,34	112,47	0,12	0,087	8,25	24,6	1,07
115	Пюре из гороха с маслом	155	17,3	3,84	38,13	246,13	1,33	2,67	146,67	0,16	0,1
182	Тефтели из говядины с соусом	80	7,33	10,82	7,55	156,91	0,04	0,12	0,8	9,03	1,99
270	Чай с сахаром	200	0,1	0	11,28	45,12	0,04	0,03	1,3	122,6	0,71
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0	0,03	0	4,6	0,4
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,2	0,5	17,1	88,4	0	0,08	14,5	13,2	1,8
	Итого		32,14	26,11	101,88	760,23	0,46	1,367	35,95	87,33	9,07

Итого за день		60,82	45,61	147,29	1231,61	0,74	1,647	37,41	490,46	11
----------------------	--	--------------	--------------	---------------	----------------	-------------	--------------	--------------	---------------	-----------

9 день

Завтрак											
95	Каша гречневая вязкая на молоке с маслом	150	5,96	6,16	26,35	184,63	0,08	0	1,98	211,86	1,1
342	Бутерброд с сыром	40/10	4,97	8,01	7,56	122,2	0,14	0,11	0,34	266,09	1,1
149	Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	190,00	0,04	0,03	1,30	122,6	0,1
Итого			15,83	19,17	66,41	496,83	0,18	0,33	2,26	282,67	3,3
Обед											
1	Винегрет овощной	60	0,77	6,08	4,99	77,56	0,22	0,04	22	36	0,1
60	Уха с взбитым яйцом	200\20	10,8	2,88	10,0	105,6	0,12	0,07	14,96	39,36	1,1
216	Картофельное пюре	150	3,2	6,06	23,3	160,46	0,04	0,22	1,92	16,42	2,1
185	Колбасные изделия	80	8,27	20,05	1,96	179,72	1,38	0,03	3,5	30,85	0,1
247	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,36	0	29,02	116,19	0,09	0	0	4,54	0,1
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0	0,03	0	4,6	0,1
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,2	0,5	17,1	88,4	0	0,08	14,5	13,2	1,1
Итого			29,18	35,77	96,03	774,93	1,63	0,43	28,17	94,21	8,8
Итого за день			45,01	54,94	162,44	1271,76	1,81	0,76	30,43	376,88	12,2

10 день

Завтрак											
93	Каша «дружба» с маслом	155	4,91	6,75	26,32	180,83	0,08	0,14	0,2	122,98	0,1
347	Бутерброд с повидлом	40/15	1,27	4,0	20,60	123,6	0,06	0,04	0	11,62	0,1
	Яйцо варенное	40	5,1	4,6	0,3	62,8					
258	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,12	0,3	1	0,2	0,1
Итого			14,07	18,54	66,93	485,92	0,31	0,11	2,32	482,49	3,5
Обед											
17	Салат из квашенной капусты с луком	60	0,96	2,99	5,54	47,82	0,01	0,01	21,12	37,2	0,1
39	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,26	2,29	17,41	99,27	0,12	0,07	8,25	24,6	1,0
101	Каша перловая	155	5,21	5,4	29,61	187,89	1,33	146,67	2,67	0,16	0,1
171	Котлеты, биточки, шницели	80	8,54	9,38	4,59	141,4	0,06	0,12	0	13,6	1,0

247	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,36	0	29,02	116,19	0,09	0	0	4,54	0,75
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0	0,03	0	4,6	0,4
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,2	0,5	17,1	88,4	0	0,08	14,5	13,2	1,8
	Итого		23,11	20,76	112,93	727,97	0,22	0,51	44,54	106,74	7,2
	Итого за день		37,18	39,3	179,86	1213,89	0,53	0,62	46,86	589,23	11,06

11 день

Завтрак

98	Каша манная с маслом	150	4,65	6,04	23,32	166,52	0,06	0,14	0,22	125,48	0,4
345	бутерброд с маслом	40/10	3,06	9,44	18,27	170	0,06	0,04	0	11,62	0,77
149	Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	190,00	0,04	0,03	1,30	122,6	0,71
	Итого		12,61	20,48	74,09	526,52	0,22	0,56	9,28	218,66	3,69

Обед

10	Салат из моркови и яблок	60	0,54	6,1	4,94	76,87	0,02	0,01	4,89	30,81	1,05
34	Рассольник «Ленинградский»	200	4,02	9,04	25,9	119,68	0,1	0,05	6,2	24,4	3,74
94	Рис припущенный	150	3,45	5,55	35,1	225	0,33	0,4	0	18,3	1,36
16	Колбасные изделия	80	6,62	16,04	1,57	179,72	1,38	0,03	3,5	30,85	2
270	Чай с сахаром	200	0,1	0	11,28	45,12	0,04	0,03	1,3	122,6	0,71
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0	0,03	0	4,6	0,4
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,2	0,5	17,1	88,4	0	0,08	14,5	13,2	1,8
	Итого		19,51	37,43	105,55	781,79	2,27	0,67	44,47	548,06	7,49
	Итого за день		32,12	57,91	179,64	1308,07	2,49	1,23	53,75	766,72	11,18

12 день

Завтрак

44	Суп молочный с крупой	200	4,95	6,06	18,62	148,54	0,05	0,17	1,12	132,5	0,57
345	бутерброд с маслом	40/10	3,06	9,44	18,27	170	0,06	0,04	0	11,62	0,77
	Яйцо варенное	20	2,5	2,3	0,15	31,4					
258	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,12	0,3	1	0,2	0,14
	Итого		13,3	20,99	56,75	478,63	0,23	0,51	2,12	144,32	1,48

Обед

22	Салат из свеклы с чесноком	60	0,84	6,05	5,53	79,97	0,02	0,01	5,04	34,56	1,37
37	Суп картофельный с бобовыми	200	1,87	3,11	10,89	79,03	0,31	0,35	18,1	51,9	2,7

154	Рыба тушеная в томате с овощами	70/70	14,52	8,03	7,51	160,29	0,04	0,09	0	6,61	
103	Каша пшенная с маслом	150	5,6	6,9	25,72	183	0,18	0	1,62	184,68	
258	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,12	0,3	1	0,2	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0	0,03	0	4,6	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,2	0,5	17,1	88,4	0	0,08	14,5	13,2	
	Итого		30,4	27,98	96,12	756,38	0,67	0,86	46,62	486,17	
	Итого за день		43,7	48,97	152,87	1235,01	0,87	1,07	47,74	634,83	

13 день

Завтрак

106	Запеканка творожная	150	27	19,3	24,47	379,26	1,97	0,15	24,67	273,78	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0	0,03	0	4,6	
270	Чай с сахаром	200	0,1	0	11,28	45,12	0,04	0,03	1,3	122,6	
	Итого		28,68	19,5	45,41	471,38	0,28	0,07	2,92	318,9	

Обед

29	Салат картофельный с соленым огурцом	60	0,78	4,56	5,82	64,2	0,17	0,05	11,28	17,36	
39	Борщ из свежей капусты с картофелем	200\8	1,52	5,33	8,65	88,89	0,07	0,05	5,75	22,77	
105	Каша рисовая с маслом	155	3,84	4,97	24,46	157,6	0,08	0	1,98	211,86	
171	Котлеты, биточки, шницели	80	8,54	9,38	4,59	141,4	0,06	0,12	0	13,6	
155	Компот из кураги с чернослива	200	0,6	0	31,4	124,0	0,02	0,36	0,88	33,1	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0	0,03	0	4,6	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,2	0,5	17,1	88,4	0	0,08	14,5	13,2	
	Итого		20,06	24,94	101,68	711,49	0,16	0,68	12,04	188,55	
	Итого за день		48,74	44,44	147,09	1182,87	0,44	0,75	14,96	507,45	

14 день

Завтрак

95	Каша гречневая вязкая на молоке с маслом	150	5,96	6,16	26,35	184,63	0,08	0	1,98	211,86	
342	Бутерброд с сыром	40/10	4,97	8,01	7,56	122,2	0,14	0,11	0,34	266,09	
	Яйцо варенное	40	5,1	4,6	0,3	62,8					
258	Кофейный напиток с	200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,12	0,3	1	0,2	

	МОЛОКОМ										
	Итого		18,82	21,96	53,92	488,32	0,28	0,71	9,58	350,71	5,81
			2								
Обед											
17	Салат из квашенной капусты с луком	60	0,96	2,99	5,54	47,82	0,01	0,01	21,12	37,2	0,45
55	Щи из свежей капусты с картофелем	200/10	2,09	6,33	10,64	107,83	0,05	0,05	18,47	43,32	0,8
204	Макаронные изделия отварные	150	5,52	5,3	35,33	211,1	0,05	0,21	0,42	97,72	2,87
183	Фрикадельки из говядины, паровые	80	8,54	7,98	4,26	123,03	0,04	0,09	0	6,61	1,71
270	Чай с сахаром	200	0,1	0	11,28	45,12	0,04	0,03	1,3	122,6	0,71
245	Кефир	200	5,60	6,38	8,18	112,52	0,1	0,38	7,32	68,2	1,9
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0	0,03	0	4,6	0,4
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,2	0,5	17,1	88,4	0	0,08	14,5	13,2	1,8
	Итого		27,59	29,68	101,99	782,82	0,29	0,7	61,47	189,53	8,53
	Итого за день		46,41	51,64	155,91	1271,14	0,57	1,41	71,05	540,24	14,34