

Примерное циклическое меню горячих завтраков и обедов

Согласовано:



Начальник ТО Управления Роспотребнадзора

по УР в г.Сарапуле

Красноперов А.Ю.

Утверждаю:



Директор МНОУ Десятковской ООШ

Сорнев В.В.

Сезон: осенний-зимний

Возрастная категория: 12-18лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины(мл)			Минеральные вещества(мг.)		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe	
1 день												
Завтрак												
98	Каша манная с маслом	200/5	6,2	8,05	31,09	222,02	0,06	0,14	0,22	125,48	0,4	
242	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,02	0,02	0,52	110,36	0,88	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0	0,03	0	4,6	0,4	
346	Бутерброд с повидлом	60	1,72	4,2	32,9	176,3	0,09	0,06	0,3	23,87	1,98	
	Итого		13,27	16,38	99,6	599,24	0,17	0,25	1,04	264,31	3,66	
Обед												
4	Салат из белокачаннойс капуста с морковью	100	0,84	5,06	5,32	70,02	0,03	0,22	1	46,7	0,59	
39	Суп картофельный макар. изделиями	250	2,83	2,86	21,76	224,09	0,13	0,08	8,25	24,6	1,08	
191	Плов из отварной птицы	200	37,2	45,33	41,05	747,09	0,1	0,3	1,9	30,8	2,6	
271	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	0,09	0	0	4,54	0,75	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	15,08	80,4	0	0,08	14,5	13,2	1,8	
	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,56	15,08	80,4	0	0,08	14,5	13,2	1,8	

	Итого		47,15	54,37	110,33	1250,64	0,35	0,76	40,15	133,04	8,62
	Итого за день		60,42	70,75	209,93	1849,88	0,52	1,01	41,19	397,35	12,28

2 день

Завтрак

93	Каша молочная "Дружба"	200	6,55	8,33	35,09	241,11	0,01	0,14	0,2	122,98	0,78
271	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	0,09	0	0	4,54	0,75
342	Бутерброд с сыром	50	7,1	11,44	10,8	174,57	0,09	0,08	2,02	204,68	1,43
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0	0,03	0	4,6	0,4
	Итого		15,35	19,97	67,59	511,32	0,19	0,25	2,22	336,8	3,36

Обед

22	Салат из свеклы вареной с честноком	100	1,4	10,08	9,22	133,28	0,02	0,07	5,86	175,3	1,1
55	Щи из свежей капусты с картофелем	250	3,23	9,78	11,4	142,94	0,05	0,05	18,47	43,32	0,8
216	Картофельное пюре	200	4,26	8,08	31,06	205,94	203,12	0,32	0,2	0,04	2,05
185	Колбасные изделия с маслом	80/5	6,61	16,04	1,58	179,72	1,1	0,02	2,8	24,68	1,8
146	Чай с лимоном	200	0,08	2,2	15,4	114	0,02	0,02	7,3	22,4	7,3
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	15,08	80,4	0	0,08	14,5	13,2	1,8
	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,56	15,08	80,4	0	0,08	14,5	13,2	1,8
	Итого		21,74	47,3	98,82	936,68	204,31	0,64	63,63	292,14	26,55
	Итого за день		37,09	67,27	166,41	1448	204,5	0,89	65,85	628,94	29,91

3 день

Завтрак

106	Запеканка из творога	200	29,22	12,11	29,1	342,23	0,1	0,52	0,48	294,6	1,38
254	Кофейный напиток	200	1,51	1,3	22,1	107	0,12	0,4	1	0,1	1
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,62	0,84	22,62	120,6	0	0,12	21,75	19,8	2,7
	Итого		35,35	14,25	73,82	569,83	0,22	1,04	23,23	314,5	5,08

Обед

2	Салат витаминный	100	1,14	10,14	11,54	141,94	0,21	0,05	0,42	97,72	2,87
---	------------------	-----	------	-------	-------	--------	------	------	------	-------	------

43	Суп крестьянский с крупой	250	2,31	7,74	15,43	140,59	0,09	0,14	9,67	37,08	2,37
196	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,47	6,51	54	316,57	0,25	0,14	0	68,33	5,46
154	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	14,52	8,03	7,51	200,29	0,04	0,05	6,31	18,33	0,44
255	Компот из сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	0,16	0	0,82	19,5	0,54
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	15,08	80,4	0	0,08	14,5	13,2	1,8
	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,56	15,08	80,4	0	0,08	14,5	13,2	1,8
	Итого		35,16	33,54	146,53	1073,98	0,75	0,54	46,22	267,36	15,28
	Итого за день		70,51	47,79	220,35	1643,81	0,97	1,58	69,45	581,86	20,36

4 день

Завтрак

45	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6,98	7,65	24,66	195,1	0,43	0,21	0	20	6,7
258	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,01	1	1	1,2	0,01
	Хлеб пшеничный	20	3,2	0,5	17,1	88,4	0	0,07	14,8	32,9	3,2
344	Бутерброд с маслом	35	1,7	15,1	10,26	183,6	0,05	0,03	0	9,3	0,62
	Итого		14,67	26,44	71,73	585,79	0,49	1,31	15,8	63,4	10,53

Обед

9	Салат из свежей моркови	100	1,14	10,08	10,38	136,8	0,08	0,08	18	66,4	2,9
27	Борщ из свежей капусты и картофелем	250	1,9	6,66	10,81	111,11	0,05	0,04	11	52	1,3
204	Макаронные изделия отварные	200	7,36	7,06	47,1	281,46	0,21	0,05	0,42	97,72	2,87
143	Котлета рыбная с томатным соусом	100	10,36	1,93	6,79	85,93	0,32	0,08	13,68	223,36	0,88
271	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	0,09	0	0	4,54	0,75
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	15,08	80,4	0	0,08	14,5	13,2	1,8
	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,56	15,08	80,4	0	0,08	14,5	13,2	1,8

	Итого		27,04	26,85	117,28	824,74	0,75	0,41	72,1	470,42	12,3
	Итого за день		41,71	53,29	189,01	1410,53	1,24	1,72	87,9	533,82	22,83
5 день											
Завтрак											
103	Каша пшеничная молочная с маслом	200	7,47	9,2	32,53	244	1,16	0,1	1,33	146,67	2,67
267	Чай с молоком	200	1,4	1,6	17,34	89,32	0	0,2	0,75	65,25	0,9
342	Бутерброд с сыром	50	7,1	11,44	10,8	174,57	0,09	0,08	2,02	204,68	1,43
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0	0,03	0	4,6	0,4
	Итого		17,55	22,44	70,33	554,89	1,25	0,41	4,1	421,2	5,4
Обед											
1	Винегрет овощной	100	1,26	9,25	7,87	115,87	0,22	0,04	16,81	32,51	0,67
38	Суп картофельный с клецками	250	3,75	3,28	16,84	119,94	0,07	0,05	5,75	22,77	0,67
101	Каша перловая вязкая	200	6,94	7,2	39,48	250,52	0,04	0,02	0	16,54	0,78
171	Котлета мясная	100	10,68	11,72	5,74	176,75	0,04	0,08	0	9,52	0,71
247	Кисель из концентрата	200	0,2	0	21,82	87,36	0	0	0	0	0
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	15,08	80,4	0	0,08	14,5	13,2	1,8
	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,56	15,08	80,4	0	0,08	14,5	13,2	1,8
	Итого		28,99	32,57	121,91	911,24	0,37	0,35	51,56	107,74	6,43
	Итого за день		46,54	55,01	192,24	1466,13	1,62	0,76	55,66	528,94	11,83
6 день											
Завтрак											
100	Каша овсянная из "Геркулеса" жидкая	200	6,8	10	25,2	250,25	0,13	0,08	1,33	156	2,67
271	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	0,09	0	0	4,54	0,75
344	Бутерброд с маслом	40	1,7	15,1	10,26	183,6	0,05	0,03	0	9,3	0,62
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0	0,03	0	4,6	0,4
	Итого		10,2	25,3	57,16	529,49	0,27	0,14	1,33	174,44	4,44
Обед											

4	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	0,84	5,06	5,32	70,02	0,03	0,22	1	46,7	0,59
42	Суп картофельный с рыбой	250	13,21	4,11	6,7	116,24	0,15	0,1	10,25	33,25	1,25
199	Каша пшеничная	200	8,76	8,56	52,18	321,54	0,07	0	0	6,68	0,66
182	Тефтели "Ежики" с соусом	100	12,64	9,49	6,47	168,73	0,05	0,12	0,8	9,03	1,99
255	Компот из сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	0,16	0	0,82	19,5	0,54
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	15,08	80,4	0	0,08	14,5	13,2	1,8
	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,56	15,08	80,4	0	0,08	14,5	13,2	1,8
	Итого		42,17	28,34	128,72	951,12	0,46	0,6	41,87	141,56	8,63
	итого за день		52,37	53,64	185,88	1480,61	0,73	0,74	43,2	316	13,07

7 день

Завтрак

93	Каша молочная "Дружба"	200	6,55	8,33	35,09	241,11	0,01	0,14	0,2	122,98	0,78
242	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,02	0,12	0,52	10,36	0,88
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0	0,03	0	4,6	0,4
346	Бутерброд с повидлом	60	1,72	4,2	32,9	176,3	0,09	0,06	0,3	23,87	1,98
	Итого		13,62	16,66	103,6	618,33	0,12	0,35	1,02	161,81	4,04

Обед

8(Иж)	Салат из свежей моркови яблоком и изюмом	100	1,83	0,17	18,5	81,67	0,05	0,07	1,82	46,12	1,03
33	Рассольник Ленинградский	250	5,03	11,3	32,38	149,6	0,12	0,02	7,75	30,5	4,67
163	Жаркое по -домашнему	220	28,13	26,88	22,38	443,36	0,17	0,1	8,33	35	5
271	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	0,09	0	0	4,54	0,75
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	15,08	80,4	0	0,08	14,5	13,2	1,8
	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,56	15,08	80,4	0	0,08	14,5	13,2	1,8
	Итого		41,27	39,47	115,46	884,07	0,43	0,35	46,9	142,56	15,05
	Итого за день		54,89	56,13	219,06	1502,4	0,55	0,7	47,92	304,37	19,09

8 день

Завтрак

45	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6,98	7,65	24,66	195,1	0,43	0,21	0	20	6,7
255	Компот из сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	0,16	0	0,82	19,5	0,54
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	15,08	80,4	0	0,08	14,5	13,2	1,8
342	Бутерброд с сыром	50	7,1	11,44	10,8	174,57	0,09	0,08	2,02	204,68	1,43
	Итого		17,72	19,65	78,43	563,86	0,68	0,37	17,34	257,38	10,47

Обед

33(Иж)	Салат "Дружба"	100	2	11,1	1,2	111	0,04	0,14	2,4	36,6	11,53
37	Суп картофельный с бобовыми	250	2,34	3,89	13,61	98,79	0,15	0,07	5,82	50,27	1,8
196	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,64	7,24	60	351,75	0,28	0,15	0	75,92	6,07
154	Рыба, тушеная в томате с овощами	140	14,52	8,03	7,51	200,29	1	1	6,05	54,01	1,04
247	Кисель из концентрата	200	0,2	0	11,14	49,6	0	0	0	0,16	0
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	15,08	80,4	0	0,08	14,5	13,2	1,8
	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,56	15,08	80,4	0	0,08	14,5	13,2	1,8
	Итого		36,86	31,38	123,62	972,23	1,47	1,52	43,27	243,36	24,04
	Итого за день		54,58	51,03	202,05	1536,09	2,15	1,89	60,61	257,38	34,51

9 день

Завтрак

105	Каша молочная рисовая с маслом	200	5,12	6,62	32,61	210,13	0,06	0,14	0,22	122,12	0,4
271	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	0,09	0	0	4,54	0,75
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	15,08	80,4	0	0,08	14,5	13,2	1,8
344	Бутерброд с маслом	35	1,7	15,1	10,26	183,6	0,05	0,03	0	9,3	0,62
	Итого		10,02	22,28	69,99	522,77	0,2	0,25	14,72	149,16	3,57

Обед

20	Салат из свеклы с изюмом	100	1,42	10,06	16,28	161,46	0,02	0,02	0,67	24,4	0,92
101(М)	Суп харчо	250	4,97	6,19	21,3	152,84	0,1	0,02	9	21,3	1,23

200	Каша ячневая рассыпчатая с луком	200	6,04	26,22	34,12	396,64	0,18	0,06	27,32	80,1	1,8
80(Иж)	Котлета "Геркулес"	100	17,5	26,8	17,4	282	0	0,16	0,93	35,31	3,5
256	Компот из яблок с лимоном	200	0,25	0,25	25,36	104,07	0	0,13	0,36	51,2	1,6
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	15,08	80,4	0	0,08	14,5	13,2	1,8
	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,56	15,08	80,4	0	0,08	14,5	13,2	1,8
	Итого		36,34	70,64	144,62	1257,81	0,3	0,55	67,28	238,71	12,65
	Итого за день		46,36	92,92	214,61	1780,58	0,5	0,75	82	387,87	16,22

10 день

Завтрак

110	Омлет натуральный	200	24,82	31,5	2,99	390,72	0,16	0,1	0	195,2	8,13
242	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	0,04	0,03	1,3	122,6	0,71
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	15,08	80,4	0	0,08	14,5	13,2	1,8
	Итого		32,8	37,06	50,57	661,12	0,2	0,21	15,8	331	10,64

Обед

29(Иж)	Салат картофельный с соевым огурцом или квашеной капустой	100	1,3	7,6	9,7	107	0,22	0,07	14,1	21,7	0,7
38	Суп картофельный с клецками	250	3,75	3,28	16,84	119,94	0,07	0,05	5,75	22,77	0,67
190	Курица с соусом с томатом	120	34,5	41,62	5,44	534,29	0,02	0,07	2,3	34	1
201(П)	Рис отварной	180	4,56	6,09	48,32	270,21	0,12	0,36	0	1,2	1,2
146	Чай с лимоном	200	0,08	2,2	15,4	114	0,02	0,02	7,3	22,4	7,3
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	15,08	80,4	0	0,08	14,5	13,2	1,8
	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,56	15,08	80,4	0	0,08	14,5	13,2	1,8
	Итого		50,35	61,91	125,86	1306,24	0,45	0,73	58,45	128,47	14,47
	Итого за день		83,15	98,97	176,43	1967,36	0,63	5,87	74,25	459,47	25,11

11 день

Завтрак

98	Каша манная с маслом	200/5	6,2	8,05	31,09	222,02	0,06	0,14	0,22	125,48	0,4
242	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	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
346	Бутерброд с повидлом	60	1,72	4,2	32,9	176,3	0,09	0,06	0,3	23,87	1,98
	Итого		14,4	17,45	106,15	635,32	0,19	0,26	1,82	276,55	3,49

Обед

4	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	0,84	5,06	5,32	70,02	0,03	0,22	1	46,7	0,59
39	Суп картофельный макар. изделиями	250	2,83	2,86	21,76	224,09	0,13	0,08	8,25	24,6	1,08
57	Плов из отварной птицы	200	37,2	45,33	41,05	747,09	0,1	0,3	1,9	30,8	2,6
271	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	0,09	0	0	4,54	0,75
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	15,08	80,4	0	0,08	14,5	13,2	1,8
	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,56	15,08	80,4	0	0,08	14,5	13,2	1,8
	Итого		47,15	54,37	110,33	1250,64	0,35	0,76	40,15	133,04	8,62
	Итого за день		61,55	71,82	216,48	1885,96	0,54	1,02	41,97	409,59	12,11

12 день

Завтрак

93	Каша молочная "Дружба"	200	6,55	8,33	35,09	241,11	0,01	0,14	0,2	122,98	0,78
271	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	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
342	Бутерброд с сыром	50	7,1	11,44	10,8	174,57	0,09	0,08	2,02	204,68	1,43
	Итого		15,35	19,97	67,59	511,32	0,19	0,25	2,22	336,8	3,36

Обед

22	Салат из свеклы вареной с чесноком	100	1,4	10,08	9,22	133,28	0,04	0,02	8,4	57,6	2,28
55	Щи из свежей капусты с картофелем	250	3,23	9,78	11,4	142,94	0,05	0,05	18,47	43,32	0,8
216	Картофельное пюре	200	4,26	8,08	31,06	205,94	203,12	0,32	0,2	0,04	2,05

185	Колбасные изделия с маслом	80/5	6,61	16,04	1,58	179,72	1,1	0,02	2,8	24,68	1,8
146	Чай с лимоном	200	0,08	2,2	15,4	114	0,02	0,02	7,3	22,4	7,3
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	15,08	80,4	0	0,08	14,5	13,2	1,8
	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,56	15,08	80,4	0	0,08	14,5	13,2	1,8
	Итого		21,74	47,3	98,82	936,68	204,33	0,59	66,17	174,44	17,83
	Итого за день		37,09	67,27	166,41	1448	204,52	0,84	68,39	511,24	21,19

13 день

Завтрак

124	Запеканка из творога	200	29,22	12,11	29,1	342,23	0,1	0,52	0,48	294,6	1,38
271	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	0,09	0	0	4,54	0,75
	Хлеб пшеничный	60	4,62	0,84	22,62	120,6	0	0,12	21,75	19,8	2,7
	Итого		33,96	12,95	63,76	511,47	0,19	0,64	22,23	318,94	4,83

Обед

2	Салат витаминный	100	1,14	10,14	11,54	141,94	0,21	0,05	0,42	97,72	2,87
43	Суп крестьянский с крупой	250	2,31	7,74	15,43	140,59	0,09	0,14	9,67	37,08	2,37
196	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,47	6,51	54	316,57	0,25	0,14	0	68,33	5,46
154	Рыба, тушеная в томате с овощами	140	14,52	8,03	7,51	200,29	1	1	6,05	54,01	1,04
255	Компот из сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	0,16	0	0,82	19,5	0,54
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	15,08	80,4	0	0,08	14,5	13,2	1,8
	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,56	15,08	80,4	0	0,08	14,5	13,2	1,8
	Итого		35,16	33,54	146,53	1073,98	1,71	1,49	45,96	303,04	15,88
	Итого за день		69,12	46,49	210,29	1585,45	1,9	2,13	68,19	621,98	20,71

14 день

Завтрак

45	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6,98	7,65	24,66	195,1	0,43	0,21	0	20	6,7
----	--------------------------------------	-----	------	------	-------	-------	------	------	---	----	-----

258	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,01	1	1	1	1,2	0,01
	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,56	15,08	80,4	0	0,08	14,5		13,2	1,8
344	Бутерброд с маслом	35	1,7	15,1	10,26	183,6	0,05	0,03	0		9,3	0,62
	Итого		14,55	26,5	69,71	577,79	0,49	1,32	15,5		43,7	9,13
Обед												
9	Салат из свежей моркови	100	1,14	10,08	10,38	136,8	0,08	0,08	18		66,4	2,9
27	Борщ из свежей капусты и картофеля	200	0,8	5,33	8,65	88,89	0,04	0,03	10		0,8	0,8
143	Котлета рыбная с томатным соусом	100	10,36	1,93	6,79	85,93	0,32	0,08	13,68		223,36	0,88
204	Макаронные изделия отварные	200	7,36	7,06	47,1	281,46	0,21	0,05	0,42		97,72	2,87
271	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	0,09	0	0		4,54	0,75
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	15,08	80,4	0	0,08	14,5		13,2	1,8
	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,56	15,08	80,4	0	0,08	14,5		13,2	1,8
	Итого		25,94	25,52	115,12	802,52	0,74	0,4	71,1		419,22	11,8
	Итого за день		40,49	52,02	184,83	1380,31	1,23	1,72	86,6		462,92	20,93