

Примерное цикличное меню горячих завтраков и обедов

Утверждаю:

Директор МБОУ Юринской ООШ

Овчинникова Н.В.

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: с 7-16 лет.

№ рец.	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины(мг)			Минеральные вещ-ва (мг.)	
				Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
98	День 1:	Каша манная с маслом	200/5	6.2	8.05	31.09	222.02	0.06	0.14	0.22	125.48	0.4
271	Завтрак	Чай с сахаром	200	0.12	5	32.5	190	0.04	0.03	1.3	122.6	0.71
		Хлеб пшеничный	20	1.58	0	9.66	47	0	0.03	0	4.6	0.4
341		Бутерброд с сыром	60	6.62	9.48	12.04	48.64	0.09	0.06	0.3	23.87	1.98
		Итого завтрак:		14.52	22.53	85.29	507.66	0.19	0.26	1.82	276.55	3.49
4	Обед	Салат из б/к капусты с морковью	100	0.84	5.06	5.32	70.02	0.03	0.22	1	46.7	0.59
27		Борщ из свежей капусты и картофелем	200\10	0.8	5.33	8.65	88.89	0.04	0.03	10	0.8	0.8
201		Рис припущенный	200	5.18	6.78	53.7	300.24	0.04	0.02	0	1.82	0.7
154		Рыба, тушеная в томате с овощами	140	14.52	8.03	7.51	160.29	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	20	1.58	0.2	9.66	47	0	0.03	0	4.6	0.4
		Итого обед:		26.56	25.96	127.81	860.63	0.31	0.43	32.63	104.95	5.27
	Итого за день:			41.08	48.49	213.1	1368.29	0.5	0.69	34.45	381.5	8.76

127(Иж)	День 2: Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом	200.5	7	9.2	33.4	240	1.22	0.2	1.48	129	6.94
267		Чай с молоком	200	1.4	1.6	17.34	89.32	0	0.2	0.75	65.25	0.9
		Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	47	0	0.03	0	4.6	0.4
		Пряник творожный	50	8.24	4.1	34.15	186.15	0.04	0.04	0	8.55	0.61
		Итого завтрак:		18.22	15.1	94.55	562.47	1.26	0.47	2.23	207.4	8.85
2	Обед	Салат витаминный	100	1.14	10.14	11.54	141.94	0.04	0.32	1	56.4	0.59
37п		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	150	11.64	7.24	60	351.74	0.28	0.14	0	18.98	6.06
182		Тефтели "Ежики"	80	7.33	10.82	7.55	156.91	0.03	0.08	0.51	5.77	1.27
242		Соус сметанный с томатом	30	1.3	4.8	4.7	70	0.006	0.01	0.4	8.76	0.11
254		Компот из свежих плодов	200	0.16		14.98	60.64	0.02	0.04	4.3	22	1.1
		Хлеб ржано-пшеничный	40	3.08	0.56	15.08	80.4	0	0.08	14.5	13.2	1.8
		Хлеб пшеничный	20	3.16	0.4	19.32	94	0	0.06	0	9.2	0.8
		Итого обед:		30.15	37.85	146.78	1054.42	0.526	0.8	26.53	184.58	13.53
	Итого за день:			48.37	52.95	241.33	1616.89	1.786	1.27	28.76	391.98	22.38
117	День 3:	Омлет натуральный	120	24.82	31.5	2.99	390.72	0.16	0.1	0	195.2	8.13
148	Завтрак	Кофейный напиток	200	4.58	5.04	21.05	145.03	0.12	0.3	7.36	190.62	0.14
		Хлеб пшеничный	20	3.2	0.5	17.1	88.4	0	0.07	14.8	32.9	3.2
		Печенье	50	3.7	5	12.8	213	0.06	0.02	0	10	0.75
		Итого завтрак:		36.3	42.04	53.94	837.15	0.34	0.49	22.16	428.72	12.22
1	Обед	Винегрет овощной	100	1.26	1.14	8.32	129.26	0.22	0.04	16.81	32.51	0.67
38		Суп картофельный с клецками	200	3	2.63	13.47	89.55	0.06	0.04	4.6	18.22	0.54
305		Колбасные изд запеч. в тесте	100	9.01	16.8	30.3	308.4	0.01	0.02	0	21.9	1.04
270		Чай с сахаром	200	0.12	0	12.04	48.64	0.009	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	20	3.16	0.4	19.32	94	0	0.06	0	9.2	0.8
		Яблоко	150	0.06	0.06	14.7	71	0.05	0.04	15	24	3.3
		Итого обед:		19.69	21.59	113.23	821.25	0.349	0.28	50.91	123.57	8.9
	Итого за день:			55.99	63.63	167.17	1658.4	0.689	0.77	73.07	552.29	21.12

95	День 4: Завтрак	Каша гречневая вязкая на молоке	200	5.82	3.62	30	175.87	0.14	0.07	0	9.49	3.03	
267		Чай с молоком	200	1.4	1.6	17.34	89.32	0	0.2	0.75	65.25	0.9	
		Хлеб пшеничный	20	3.2	0.5	17.1	88.4	0	0.07	14.8	32.9	3.2	
346		Бутерброд с повидлом	60	1.72	4.2	32.9	176.3	0.09	0.06	0.3	23.87	1.98	
		Итого завтрак:		12.14	9.92	97.34	529.89	0.23	0.4	15.85	131.51	9.11	
	Обед	Гарнировка	80	0.2	0	0.4	3.3	0	0	1.3	5.8	0.2	
35		Суп из овощей со сметаной	250\10	10.1	8.7	14.3	166.4	0.05	0.07	18.4	34	9	
167		Запеканка картоф. с мясом	200	25.53	24.78	18.43	495	0.16	0.21	7.6	35	3.4	
254		Компот из свежих плодов	200	0.16	0	14.99	60.64	0.02	0.04	4.3	22	1.1	
		Хлеб ржано-пшеничный	40	3.08	0.56	15.08	72.4	0	0.08	14.5	13.2	1.8	
		Хлеб пшеничный	20	3.16	0.4	19.32	80.4	0	0.06	0	9.2	0.8	
		Итого обед:		42.23	34.44	82.52	878.14	0.23	0.46	46.1	119.2	16.3	
	Итого за день:			54.37	44.36	179.86	1408.03	0.46	0.86	61.95	250.71	25.41	
105	День 5: Завтрак	Каша рисовая	200	5.12	6.62	32.61	210.13	0.06	0.14	0.22	1221.12	0.4	
148		Кофейный напиток	200	4.58	5.04	21.05	145.03	0.12	0.3	7.36	190.62	0.14	
		Хлеб ржано-пшеничный	40	3.08	0.56	15.08	80.4	0	0.08	14.5	13.2	1.8	
		Вафельки сливочные	50	3.7	5	12.8	213	0.06	0.02	0	10	0.75	
		Итого завтрак:		16.48	17.22	81.54	648.56	0.24	0.54	22.08	1434.94	3.09	
3	Обед	Салат из св помид и огурцов	100	0.9	5	4	60	0.04	16	17	2.6	0.6	
34		Рассольник Ленинградский	200\10	4.02	9.04	25.9	119.68	0.09	0.02	6.2	24.4	3.74	
204		Макаронные изделия отварные	150	5.52	5.29	35.33	211.09	0.06	0.02	0	9	7.81	
238		Соус томатный	30	0.36	0.126	2.42	24			0.72			
189		Котлета из мяса птицы	70	11.02	12.45	7.52	186.09	0.06	0.08	0.09	44	1.3	
254		Компот из сухофруктов	200	0.16	0	14.99	60.64	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	20	3.16	0.4	19.32	94	0	0.06	0	9.2	0.8	
			Итого обед:		28.22	32.866	124.56	835.9	0.41	16.26	39.33	121.9	16.59
		Итого за день:			44.7	50.086	206.1	1484.46	0.65	16.8	61.41	1556.84	19.68

123	День 6: Завтрак	Каша ячневая молочная вязкая.	200	6.8	8.4	37.4	239.6	0.04	0.16	1.13	123.94	4.82
267		Чай с молоком	200	1.4	1.6	17.34	89.32	0	0.2	0.75	65.25	0.9
		Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	47	0	0.03	0	4.6	0.4
341		Бутерброд с сыром	40	1.7	15.1	10.26	183.6	0.05	0.03	0	9.3	0.62
		Итого завтрак:		11.48	25.3	74.66	559.52	0.09	0.42	1.88	203.09	6.74
23	Обед	Салат картофельный с зеленым горошком	80	3.04	11.38	10.76	157	0.17	0.05	11.28	17.36	0.56
39		Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2.26	2.3	17.41	199.27	0.1	0.06	7.08	22.6	1
151		Голубцы "Уралочка"	200	14.13	38.3	12.66	450.63	0.15	0.03	14.8	32.9	3.2
		Соус сметанно-томатный	30	6.56	6.69	4.93	106.21	0.006	0.01	0.4	8.76	0.11
270		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	20	3.16	0.4	19.32	94	0	0.06	0	9.2	0.8
		Итого обед:		32.35	59.63	92.2	1136.15	0.516	0.29	48.06	108.56	8.22
	Итого за день:			43.83	84.93	166.86	1695.67	0.606	0.71	49.94	311.65	15
99	День 7: Завтрак	Макароны, запеченные с яйцом	200	10	11.6	31	298.2					
148		Кофейный напиток	200	4.58	5.04	21.05	145.03	0.12	0.3	7.36	190.62	0.14
		Хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	94	0	0.06	0	9.2	0.8
		пряник	50	8.24	4.1	34.15	186.15	0.04	0.04	0	8.55	0.61
		Итого завтрак:		25.98	21.14	105.52	723.38	0.16	0.4	7.36	208.37	1.55
29	Обед	Салат из свеклы с соленым огурцом	80	1.04	6.08	7.76	85.6	0.17	0.05	11.28	17.36	0.56
55		Щи из свежей капусты с картофелем	200\10	2.58	7.82	9.12	114.35	0.04	0.04	14.78	34.66	0.64
198		Каша пшеничная рассыпчатая	150	7.85	2.74	24.58	2.69	0.16	0.014	1.26	124	1.35
76		Котлета "Загадка"	120	34.5	41.62	5.44	534.29	0.09	0.07	0	39	2.8
254		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	20	3.16	0.4	19.32	94	0	0.06	0	9.2	0.8
		Итого обед:		52.77	59.22	109.19	1025.12	0.62	0.314	42.64	256.92	8.49
	Итого за день:			78.75	80.36	214.71	1748.5	0.78	0.714	50	465.29	10.04

93	День 8: Завтрак	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	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
344		Бутерброд с маслом	40	1.7	15.1	10.26	183.6	0.05	0.03	0	9.3	0.62
		Итого завтрак:		16.23	28.99	92.93	695.11	0.1	0.28	16	268.08	3.91
15	Обед	Салат "Тазалык"	100	1.08	9.99	8.9	129.8	0.04	0.05	32.6	17	0.7
60		Суп уха со взбитым яйцом	250	13.5	3.6	12.5	132	0.09	0.18	18.7	49.2	1.73
216		Картофельное пюре	200	4.26	8.08	31.06	205.94	203.1	0.32	0.2	0.04	2.05
185		Колбасные изделия отварные	80	6.62	16.04	1.57	179.72	0	12	21.7	21.7	1.28
238		Соус томатный	30	0.36	0.126	2.41	24			0.72		
261		Напиток из шиповника	200	0.68	0	21.01	46.87	0	0	60	14.4	0.5
		Хлеб ржано-пшеничный	40	3.08	0.56	15.08	80.4	0	0.08	14.5	13.2	1.8
		Хлеб пшеничный	20	3.16	0.4	19.32	94	0	0.06	0	9.2	0.8
		Итого обед:		32.74	38.796	111.85	892.73	203.3	12.69	148.42	124.74	8.86
	Итого за день:			48.97	67.786	204.78	1587.84	203.4	12.97	164.42	392.82	12.77
99	День 9: Завтрак	Каша молочная пшеничная	200	7.44	8.07	35.29	243.92	0.12	0.09	1.1	116	2.3
269		Чай с молоком	200	2.79	2.55	13.27	87.25	0.02	0.18	0.8	65.8	2
		Хлеб ржано-пшеничный	40	3.08	0.56	15.08	80.4	0	0.08	14.5	13.2	1.8
346		Бутерброд с повидлом	60	1.72	4.2	32.9	176.3	0.09	0.06	0.3	23.87	1.98
		Итого завтрак:		15.03	15.38	96.54	587.87	0.23	0.41	16.7	218.87	8.08
7	Обед	Яйцо вареное	20	2.54	2.3	0.14	31.5	0.035	0.022	0	0.25	1.25
76		Суп - лапша домашняя	250	2.45	4.89	13.91	109.36	0.025	0.025	0.6	12.63	0.45
210		Капуста тушеная	170	3	6.99	13.9	127.1	0.07	0.083	86.2	99.64	1.39
188		Кнели из кур с рисом	70	12.78	14.51	5.91	205.32	0.06	0.06	0.09	45	1.4
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	20	3.16	0.4	19.32	94	0	0.06	0	9.2	0.8
		Итого обед:		27.57	29.65	96.15	761.47	0.35	0.33	102.21	199.42	7.63
	Итого за день:			42.6	45.03	192.69	1349.34	0.58	0.74	118.91	418.29	15.71

100	День 10: Завтрак	Каша овсяная из "Геркулеса"	200	6.8	10	25.2	217.33	0.13	0.08	1.33	156	2.67
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 завтрак:		14.78	15.56	72.78	487.73	0.17	0.19	17.13	291.8	5.18
18	Обед	Салат из свежих помидор	100	1.1	5	4.7	63	0.04	0.06	16.5	13	0.8
43		Суп крестьянский с крупой	200\10	1.84	6.19	12.34	112.47	29.66	1.89	0.07	0.11	7.73
40		Плов из отварной птицы	210	37.2	45.33	41.05	747.09	0.1	0	1.9	30.8	2.6
254		Компот из свежих плодов	200	0.5	0.2	23.1	9.6	0.02	0.03	4.3	22	1.1
		Хлеб ржано-пшеничный	40	3.08	0.56	15.08	80.4	0	0.08	14.5	13.2	1.8
		Хлеб пшеничный	20	3.16	0.4	19.32	94	0	0.06	0	9.2	0.8
		Груша	150	0.6	0.45	15.45	71	0.03	0.04	7.5	28.5	3.45
		Итого обед:		47.48	58.13	131.04	1177.56	29.85	2.16	44.77	116.81	18.28
	Итого за день:			62.26	73.69	203.82	1665.29	30.02	2.35	61.9	408.61	23.46
95	День 11: Завтрак	Каша гречневая вязкая на молоке	200\5	5.82	3.62	30	175.87	0.14	0.07	0	9.49	3.03
267		Чай с молоком	200	1.4	1.6	17.34	89.32	0	0.2	0.75	65.25	0.9
		Хлеб пшеничный	20	3.2	0.5	17.1	88.4	0	0.07	14.8	32.9	3.2
346		Бутерброд с повидлом	60	1.72	4.2	32.9	176.3	0.09	0.06	0.3	23.87	1.98
		Итого завтрак:		12.14	9.92	97.34	529.89	0.23	0.4	15.85	131.51	9.11
22	Обед	Салат из свеклы с чесноком	100	1.4	10.08	9.22	133.28	0.04	0.02	8.4	57.6	2.28
27		Борщ из свежей капусты и	250\10	1.9	6.66	10.81	111.11	0.05	0.04	11	52	1.3
204		Макаронные изделия отварные	150	5.52	5.29	35.3	281.46	0.005	0.01	97.82	30.8	2.6
190		Курица в соусе с томатом	120	34.5	41.62	5.44	534.29	0.02	0.04	2.3	34	1
270		Чай с сахаром	200	0.12	0	3	211.09	0.06	0.02	0	9	7.81
		Хлеб ржано-пшеничный	40	3.08	0.56	15.08	80.4	0	0.08	14.5	13.2	1.8
		Хлеб пшеничный	20	3.16	0.4	19.32	94	0	0.06	0	9.2	0.8
		Итого обед:		49.68	64.61	98.17	1445.63	0.175	0.27	134.02	205.8	17.59
	Итого за день:			61.82	74.53	195.51	1975.52	0.405	0.67	149.87	337.31	26.7

121и	День 12: Завтрак	Каша пшенная молочная с маслом	200\5	7	9.2	33.4	240	1.22	0.2	1.48	129	6.94
267		Чай с молоком	200	1.4	1.6	17.34	89.32	0	0.2	0.75	65.25	0.9
		Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	47	0	0.03	0	4.6	0.4
		Пряник творожный	50	8.24	4.1	34.15	186.15	0.04	0.04	0	8.55	0.61
		Итого завтрак:		18.22	15.1	94.55	562.47	1.26	0.47	2.23	207.4	8.85
5п	Обед	Салат из блк капусты с помидорами и огурцами	100	2.22	11.02	3.4	121.74	0.04	0.06	14.1	17	0.7
37		Суп с бобовыми	250	2.34	3.89	13.61	98.79	0.15	0.07	5.82	50.27	1.8
148		Рыба запеченная в яйце	120	15.7	16.8	3	225.3	0.02	0.03	4.51	13.09	0.31
202		Рис припущенный	150	2.59	3.39	20.83	150.12	0.02	0.01	0	0.91	0.35
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	20	3.16	0.4	19.32	94	0	0.06	0	9.2	0.8
		Итого обед:		29.65	36.06	103.13	884.14	0.39	0.31	39.75	123.17	6.3
	Итого за день:			47.87	51.16	197.68	1446.61	1.65	0.78	41.98	330.57	15.15
110	День 13: Завтрак	Омлет натуральный	120\5	24.82	31.5	2.99	390.72	0.16	0.1	0	195.2	8.13
148		Кофейный напиток	200	4.58	5.04	21.05	145.03	0.12	0.3	7.36	190.62	0.14
		Хлеб пшеничный	20	3.2	0.5	17.1	88.4	0	0.07	14.8	32.9	3.2
		Печенье	50	3.7	5	12.8	213	0.06	0.02	0	10	0.75
		Итого завтрак:		36.3	42.04	53.94	837.15	0.34	0.49	22.16	428.72	12.22
	Обед	Яблоко	100	0.6	0.6	14.7	71	0.05	0.04	15	24	3.3
46		Суп "Харчо"	250\10	6.2	11	11.8	170.8	0.018	0.24	30.8	178	4.2
304п		Пирожок печен из сд теста	100	9.2	7.78	57.8	338.6	0.07	0.05	24.69	46.8	0.85
270		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		1.8
		Хлеб пшеничный	20	3.16	0.4	19.32	94	0	0.06	0	9.2	0.8
		Итого обед:		22.36	20.34	130.74	803.44	0.228	0.47	84.99	262.54	11.7
	Итого за день:			58.66	62.38	184.68	1640.59	0.568	0.96	107.15	691.26	23.92

273	День 14: Завтрак	Блинчики с повидлом	150\15	8	5.66	52.5	292.88	0.08	0.05	1.03	104.1	0.69
270		Чай с сахаром	200	0.12	0	12.04	48.64	0.09	0	0	4.54	0.75
		Итого завтрак:		8.12	5.66	64.54	341.52	0.17	0.05	1.03	108.64	1.44
15	Обед	Салат из св огурцов с яйцом	80\20	2.6	10.1	3.1	110.8	0.03	0.05	9.5	21.8	0.57
60		Суп-ха со взбитым яйцом	250	13.5	3.6	12.5	132	0.09	0.18	18.7	49.2	1.73
369		Жаркое по-домашнему	220	26	23.2	16.6	379	0.04	0.06	15.8	88.95	1.26
		Напиток из шиповника	200	0.68	0	21.01	46.87	0	0	60	14.4	0.5
		Хлеб ржано-пшеничный	40	3.08	0.56	15.08	80.4	0	0.08	14.5	13.2	1.8
		Хлеб пшеничный	20	3.16	0.4	19.32	94	0	0.06	0	9.2	0.8
		Итого обед:		49.02	37.86	87.61	843.07	0.16	0.43	118.5	196.75	6.66
	Итого за день:			57.14	43.52	152.15	1184.59	0.33	0.48	119.53	305.39	8.1

| |