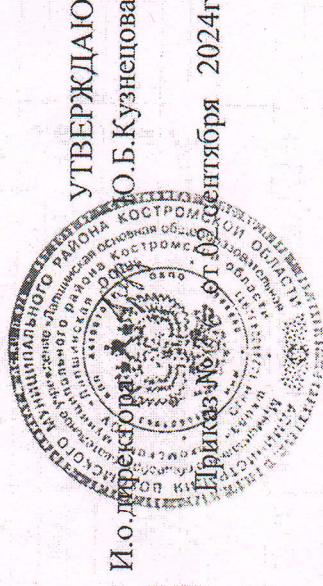


Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Лапшинская основная общеобразовательная школа»
Вохомского муниципального района Костромской области



МЕНЮ ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5 – 9 КЛАССОВ

(с 12 лет и старше)

При составлении использован «Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях», Ред. Могильный М.П., Москва, Дели плюс, 2015

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В	С	А	Са	Р	Mg	Fe			
ЗАВТРАК, день 1																
2	Бутерброд с повидлом		30/20/5	2,40	3,87	27,83	156,00	0,04	0,10	20,00	10,00	22,80	5,60	0,60		
224	Запеканка из творога с морковью с сгущенным молоком		200	14,60	13,80	45,00	366,00	0,09	1,12	60,10	240,00	246,00	37,60	0,94		
376	Чай с сахаром		200/15	0,53	0	9,47	40	0	0,27	0	13,6	22,13	11,73	2,13		
ПТ	Йогурт питьевой		200	5,9	2,5	8,5	87	0,03	0,6	0,02	119	91	14	0,1		
ПТ	Хлеб пшеничный		30	2,36	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33		
			680	25,79	20,47	105,29	719,14	0,19	2,09	80,12	389,50	408,03	78,83	4,10		
ЗАВТРАК, день 2																
3	Бутерброд с сыром		30/15/5	6,16	7,79	14,83	154	0,04	0,11	54,5	142	109,5	11,7	0,48		
174	Каша ячневая с молоком/масло сливочное		200/5	7,31	10,98	39,20	286,00	0,12	0,96	54,80	162,04	241,51	36,46	0,94		
ПТ	Кондитерское изделие (печенье затяжное)		20	1,7	2,26	13,08	62	0,02	0	13	8,2	17,4	3	0,2		
382	Какао с молоком		200	3,78	0,67	26	125	0,02	1,33	0	133,33	11,11	25,56	2		
ПТ	Хлеб пшеничный		30	2,36	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33		
	Итого:		500	21,31	22,00	107,60	697,14	0,23	2,40	122,30	452,47	405,62	86,62	3,95		
ЗАВТРАК, день 3																
1	Бутерброд с маслом		30/10	2,36	7,49	14,89	136,00	0,03	0,00	40,00	8,40	22,50	4,20	0,35		
302	Каша рассыпчатая гречневая с маслом сливочным		200/5	8,9	4,1	9,84	231	0,28	0	0	14,82	203,85	135,75	4,56		
379	Кофейный напиток на молоке		200	3,2	2,68	15,95	100,6	0,04	0,3	20	123,6	90	14	0,13		
ПТ	Хлеб пшеничный		30	2,36	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33		
	Итого:		570	16,82	14,57	55,17	537,74	0,38	0,30	60,00	153,72	342,45	163,85	5,37		
ЗАВТРАК, день 4																
2	Бутерброд с повидлом		30/20/5	2,40	3,87	27,83	156,00	0,04	0,10	20,00	10,00	22,80	5,60	0,60		
223	Запеканка творожная со сгущенным молоком		200/10	20,50	15,20	39,00	378,00	0,08	0,66	90,10	272,00	300,50	38,00	0,90		
377	Чай с сахаром и лимоном		200/15/7	0,53	0,00	9,87	41,60	0,00	2,13	0,00	15,33	23,20	12,27	2,13		
ПТ	Кефир 3,2 жирности		200	5,8	6,4	5,8	118	0,03	1,2	40	240	188,8	28	0,21		
ПТ	Хлеб пшеничный		30	2,36	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33		
	Итого:		710	31,59	25,77	96,99	763,74	0,18	4,09	150,10	544,23	561,40	93,77	4,17		
ЗАВТРАК, день 5																
3	Бутерброд с сыром		30/15/5	6,16	7,79	14,83	154	0,04	0,11	54,5	142	109,5	11,7	0,48		
210	Омлет натуральный с маслом сливочным		200/5	15,00	28,00	3,06	320,00	0,01	0,30	375,00	110,00	261,00	18,72	3,10		
376	Чай с сахаром		200/15	0,53	0	9,47	40	0	0,27	0	13,6	22,13	11,73	2,13		
ПТ	Кондитерское изделие (печенье затяжное)		20	1,7	2,26	13,08	62	0,02	0	13	8,2	17,4	3	0,2		
ПТ	Хлеб пшеничный		30	2,36	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33		
	Итого:		515	25,75	38,35	54,93	646,14	0,10	0,68	442,50	280,70	436,13	55,05	6,24		

ЗАВТРАК , день 6													
1	Бутерброд с маслом	30/10	2,36	7,49	14,89	136,00	0,03	0,00	40,00	8,40	22,50	4,20	0,35
120	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,12	3,81	16	164,8	0,14	19,44	0,02	22,87	113,24	32,4	1,09
379	Кофейный напиток на молоке	200	3,2	2,68	15,95	100,6	0,04	0,3	20	123,6	90	14	0,13
ПТ	Хлеб пшеничный	30	2,36	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
Итого:		470	13,04	14,28	61,33	471,54	0,24	19,74	60,02	161,77	251,84	60,50	1,90

ЗАВТРАК, день 7													
3	Бутерброд с сыром	30/15/5	6,16	7,79	14,83	154	0,04	0,11	54,5	142	109,5	11,7	0,48
173	Каша геркулесовая с маслом сливочным	200/5	6,90	4,00	36,96	208,00	0,22	2,08	32,00	221,60	315,40	79,60	2,10
378	Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,9	81	0,02	1,48	0,04	170,04	187,8	39,7	2,04
ПТ	Хлеб пшеничный	30	2,36	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
ПР	Снежок	200	5	3,2	12,50	45	0,03	0,6	0,02	119	91	14	0,1
Итого:		680	21,92	16,59	94,68	558,14	0,34	4,27	86,56	659,54	729,80	154,90	5,05

ЗАВТРАК , день 8													
2	Бутерброд с повидлом	30/20/5	2,40	3,87	27,83	156,00	0,04	0,10	20,00	10,00	22,80	5,60	0,60
222	Пудинг из творога с джемом	200/20	25,12	17,28	50,5	458	0,11	0,84	108	236	342	41	1,7
376	Чай с сахаром	200/15	0,53	0	9,47	40	0	0,27	0	13,6	22,13	11,73	2,13
448	Кондитерское изделие кекс Здоровье	25	1,35	5,29	14,27	110	0,02	0,03	11	9,6	5,6	18,9	0,66
ПТ	Хлеб пшеничный	30	2,36	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
Итого:		540	31,76	26,74	116,56	834,14	0,20	1,24	139,00	276,10	418,63	87,13	5,42

ЗАВТРАК , день 9													
3	Бутерброд с сыром	30/15/5	6,16	7,79	14,83	154	0,04	0,11	54,5	142	109,5	11,7	0,48
175	Каша из пшена и риса молочная с маслом сливочным	200/10	3	8,6	23,2	183,4	0,4	1,9	71,6	92,3	128	26,7	1,3
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26	125	0,02	1,33	0	133,33	11,11	25,56	2
ПТ	кефир 3,2 жирности	200	5,8	6,4	5,8	118	0,03	1,2	40	240	188,8	28	0,21
ПТ	Хлеб пшеничный	30	2,36	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
Итого:		685	21,10	23,76	84,32	650,54	0,52	4,54	166,10	614,53	463,51	101,86	4,32

ЗАВТРАК, день 10													
1	Бутерброд с маслом	30/10	2,36	7,49	14,89	136,00	0,03	0,00	40,00	8,40	22,50	4,20	0,35
323	Каша из пшена молочная вязкая с маслом сливочным	200/10	4,09	6,4	21,23	159	0,11	0,6	0,03	64,56	98,77	26,61	0,71
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,53	0,00	9,87	41,60	0,00	2,13	0,00	15,33	23,20	12,27	2,13
ПТ	Хлеб пшеничный	30	2,36	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
Итого:		600	9,34	14,19	60,48	406,74	0,17	2,73	40,03	95,19	170,57	52,98	3,52

Прием пищи, наименование блюд		Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
• ОБЕД, день 1														
23	Салат из свежих помидоров с р/м													
88	Щи из свежей капусты с картоф, курой и сметаной													
226	Рыба отварная треска с маслом													
304	Рис отварной													
342	Компот из свежих яблок													
341	Фрукт мандарин													
ПТ	Хлеб пшеничный													
ПТ	Хлеб ржаной													
	Итого:		1030	26,22	23,13	101,71	760,99	0,68	103,09	69,76	154,08	344,69	194,22	3,89

ОБЕД, день 2														
54	Салат свеклы с яблоками	100	1,31	5,16	12,11	100,11	0,02	8,56	0,00		34,40	37,13	19,70	1,72
96	Рассольник ленинградский	250/15	2,2	5,2	15,58	117,9	0,15	14,3	0		16,55	34,95	28	1,03
284	Запеканка картофельная с мясом и с соусом	200	16,77	18,81	20,84	315	0,26	5,18	10,14		50,02	290,6	109,09	3,93
ПТ	Сок фруктовый	200	1	0,2	20	86,6	0,02	4	0		14	14	8	2,8
ПТ	Хлеб пшеничный	30	2,36	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0		6,9	26,1	9,9	0,33
ПТ	Хлеб ржаной	50	2,64	0,48	15,84	78,24	0,02	0,00	0,00		6,30	26,10	27,38	0,62
	Итого:	845	26,28	30,15	98,86	767,99	0,50	28,64	10,14		128,17	428,88	202,07	10,43

ОБЕД, день 3														
70	Огулец соленый порционно	100	0,74	0,06	0	12	0	5,8	0		6	18	8,1	0,46
92	Суп картофельный с курой	250/15	6,90	7,50	19,50	174,70	0,01	9,80	0,00		22,00	12,50	5,30	0,20
309	Макаронные отварные с маслом сливочным	200/5	5,10	7,50	28,50	201,90	0,06	0,00	0,00		30,00	239,00	17,00	5,00
255	Печень по-строгановски говяжья с соусом	100	13,26	11,23	3,52	185,00	0,20	8,45	1057,82		33,24	239,32	17,47	5,00
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00		5,84	46,00	33,00	0,96
338	Фрукт груша	100	0,39	0,3	10,3	44	0,3	5,1	0		19	16,2	12,1	2,4
ПТ	Хлеб пшеничный	30	2,36	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0		6,9	26,1	9,9	0,33
ПТ	Хлеб ржаной	50	2,64	0,48	15,84	78,24	0,02	0,00	0,00		6,30	26,10	27,38	0,62
	Итого:	1030	32,55	27,67	139,41	962,36	0,64	29,95	1057,82		129,28	623,22	130,25	14,97

ОБЕД, день 4														
67	Винегрет овощной	100	1,62	6,2	8,9	97,88	0,1	13	0		40,4	48,8	23,4	1,02
111	Суп вермишелевый с курой	250	2,89	2,83	15,70	100,13	0,10	0,50	23,40		197,30	166,90	24,90	0,50
234	Котлета рыбная	100	10,7	3,5	7,5	104,3	0,07	0,35	9,7		43,1	136,5	20,9	0,6
312	Картофельное пюре с маслом сливочным	200/5	3,08	2,33	19,13	109,73	1,16	3,75	33,15		38,25	76,95	26,7	0,86
ПТ	Сок фруктовый	200	1	0,2	20	86,6	0,02	4	0		14	14	8	2,8
350	Кисель плодовый	200	0	0	29	125	0,02	0,8	0		0,4	0	0	0,68
ПТ	Хлеб пшеничный	30	2,36	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0		6,9	26,1	9,9	0,33
ПТ	Хлеб ржаной	50	2,64	0,48	15,84	78,24	0,02	0,00	0,00		6,30	26,10	27,38	0,62
	Итого:	930	24,29	15,84	130,56	772,02	1,52	22,40	66,25		346,65	495,35	141,18	7,41

ОБЕД, день 5

40	Салат из св.капусты и огурца с маслом растительным	100	2,7	7	11	112,7	0,09	8,3	19,8	19,5	65,2	24,1	0,9
119	Суп гороховый	250	7,50	3,25	17,25	128,25	0,15	1,00	0,00	82,50	327,50	47,50	2,25
259	Жаркое по-домашнему из говядины	200	16,20	18,09	16,58	295,00	0,12	6,76	0,00	30,50	205,75	42,48	3,86
388	Напиток из плодов шиповника/компот из сухофруктов	200	0,4	0,27	17,2	72,8	0,01	100	0	7,23	2,13	2,67	0,53
ПТ	Хлеб пшеничный	30	2,36	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
ПТ	Хлеб ржаной	50	2,64	0,48	15,84	78,24	0,02	0,00	0,00	6,30	26,10	27,38	0,62
	Итого:	830	31,80	29,39	92,36	757,13	0,42	116,06	19,80	152,93	652,78	154,03	8,49

ОБЕД, день 6

71	Огурец свежий	100	0,48	0,06	1,5	8,46	0,02	6	0	13,8	25,2	8,4	0,36
95	Рассольник домашний с говядиной	250/15	2,2	5,2	15,68	120,5	0,15	7,26	0,03	24,45	69,85	27,47	0,92
227	Рыба припущенная с соусом	100	8,94	1,98	2,09	62,00	0,05	0,43	0,50	14,72	103,16	24,50	0,50
304	Рис отварной	180	3,67	5,40	28,00	210,11	0,02	0,00	27,00	2,61	61,50	19,00	0,52
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,88	97,6	0,01	1,8	0	6,4	4,4	3,6	0,18
338	Фрукт банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	8	28	42	0,6
ПТ	Хлеб пшеничный	30	2,36	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
ПТ	Хлеб ржаной	50	2,64	0,48	15,84	78,24	0,02	0	0	6,3	26,1	27,38	0,62
	Итого:	1080	21,95	14,08	122,48	743,05	0,34	25,49	27,53	83,18	344,31	162,25	4,03

ОБЕД, день 7

45	Салат из свежей капусты с растительным маслом	100	1,17	6,67	3,00	75,00	0,04	35,00	0,01	28,00	17,10	0,00	0,00
113	Суп-лапша с курицей	250/15	2,50	5,80	11,30	113,00	1,14	38,25	30,18	30,18	0,64	142,40	0,11
260	Гуляш из говядины	100	14,55	16,79	2,89	221,00	0,03	0,92	0,00	21,81	154,15	22,03	3,06
302	Каша рассыпчатая гречневая с маслом сливочным	200/5	8,9	4,1	9,84	231	0,28	0	0	14,82	203,85	135,75	4,56
ПТ	Сок фруктовый	200	1	0,2	20	86,6	0,02	4	0	14	14	8	2,8
ПТ	Хлеб пшеничный	30	2,36	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
ПТ	Хлеб ржаной	50	2,64	0,48	15,84	78,24	0,02	0,00	0,00	6,30	26,10	27,38	0,62
	Итого:	945	33,12	34,34	77,36	874,98	1,56	78,17	30,19	122,01	441,94	345,46	11,48

ОБЕД, день 8													
42	Салат "Бурячок"	100	0,96	5,9	7,85	85,3	0,08	13	0	15,9	47,3	18,7	0,75
115	Суп с крупой	250/10	1,20	4,90	2,60	52,60	0,06	1,20	0,01	16,00	78,44	12,82	0,85
295	Котлеты, рубленые из птицы	100	12,16	10,88	10,80	189,76	0,06	0,16	16,00	35,20	76,80	20,08	1,76
321	Капуста тушеная	200	2,71	5,83	17,00	135,00	0,12	0,03	15,39	73,05	54,00	27,75	1,09
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	5,84	46,00	33,00	0,96
ПТ	Хлеб пшеничный	30	2,36	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
ПТ	Хлеб ржаной	50	2,64	0,48	15,84	78,24	0,02	0,00	0,00	6,30	26,10	27,38	0,62
	Итого:	930	23,19	28,59	115,84	807,42	0,39	15,19	31,40	159,19	354,74	149,63	6,36

ОБЕД, день 9													
59	Салат из моркови с яблоками	100	0,86	5,22	7,87	81,9	0,05	6,95	0	21,19	33,98	24	1,32
82	Борщ из свеж капусты с картоф, курой и сметаной	250/10/5	1,83	4,90	11,75	98,40	0,05	10,30	0,00	34,45	53,03	26,20	1,18
229	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	9,75	4,95	3,80	105,00	0,05	3,73	5,82	39,07	162,19	48,53	0,85
312	Картофельное пюре с маслом сливочным	200/5	3,08	2,33	19,13	109,73	1,16	3,75	33,15	38,25	76,95	26,7	0,86
ПТ	Сок фруктовый	200	1	0,2	20	86,6	0,02	4	0	14	14	8	2,8
348	Компот из яблок и из ежевики	200	0,35	0,08	36,7	122,2	0,02	0	0	25,1	19,2	8,2	0,45
ПТ	Хлеб пшеничный	30	2,36	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
ПТ	Хлеб ржаной	50	2,64	0,48	15,84	78,24	0,02	0,00	0,00	6,30	26,10	27,38	0,62
	Итого:	1130	21,87	18,46	129,58	752,21	1,40	28,73	38,97	185,26	411,55	178,91	8,41

ОБЕД, день 10													
20	Салат из свежих огурцов	100	0,67	6,09	1,81	64,65	0,03	6,65	0	16,15	28,62	13,3	0,48
119	Суп гороховый	250	7,50	3,25	17,25	128,25	0,15	1,00	0,00	82,50	327,50	47,50	2,25
268	Котлеты мясная рубленая с соусом	100	8,27	10,02	8,79	131,00	0,04	0,18	12,50	28,56	99,71	29,47	1,45
309	Макаронные отварные с маслом сливочным	200/5	5,10	7,50	28,50	201,90	0,06	0,00	0,00	30,00	239,00	17,00	5,00
350	Кисель плодовой	200	0	0	29	125	0,02	0,8	0	0,4	0	0	0,68
338	Фрукт яблоко свежее	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20
ПТ	Хлеб пшеничный	30	2,36	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
ПТ	Хлеб ржаной	50	2,64	0,48	15,84	78,24	0,02	0,00	0,00	6,30	26,10	27,38	0,62
	Итого:	1030	26,94	28,04	125,48	846,18	0,38	18,63	12,50	186,81	758,03	153,55	13,01