

Утверждено
Директор: _____ Т.И.Архипова

«___» _____ 20__ г.

***Цикличное меню
(10 дней)
Муниципального общеобразовательного учреждения
Северная основная
общеобразовательная школа
(с изменениями в соответствии с СанПиН 3.2/3.4.3590-20)***

возрастная категория:

12 лет и старше

Сезон: весенний

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

	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК, день1												
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
219	Сырники из творога	150	14,60	13,80	45,00	366,00	0,09	1,12	60,10	240,00	246,00	37,60	0,94
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26	125	0,02	1,33	0	133,33	11,11	25,56	2
ПТ	Йогурт	200	5,9	2,5	8,5	87	0,03	0,6	0,02	119	91	14	0,1
ПТ	Хлеб пшеничный	40	2,36	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
			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/маслом слив.	200/5	7,31	10,98	39,20	286,00	0,12	0,96	54,80	162,04	241,51	36,46	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	Хлеб пшеничный	40	2,36	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
	Итого:		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
174	Каша рисовая молочная 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	40	2,36	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
	Итого:		27,89	38,61	73,73	873,74	0,56	0,75	91,50	192,39	475,82	194,38	7,16

	ЗАВТРАК день 4												
6	Бутерброд с джемом	30/20	5,3	8,26	14,82	155	0,09	0	0	11,2	59,9	9,2	0,77
182	Каша пшеничная молочная с маслом сл.	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	Хлеб пшеничный	40	2,36	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
	Итого:		34,49	30,16	83,98	762,74	0,23	3,99	130,10	545,43	598,50	97,37	4,34

	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
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	Кондитерское изделие	20	1,7	2,26	13,08	62	0,02	0	13	8,2	17,4	3	0,2
ПТ	Хлеб пшеничный	40	2,36	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
	Итого:		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
175	Каша молочная «Дружба»	200/10	13,33	12,96	30,2	291	0,07	0,26	70,4	102,4	158,2	19,91	0,95
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	Хлеб пшеничный	40	2,36	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
	Итого:		26,05	30,35	88,98	732,74	0,24	0,56	134,15	375,98	349,03	60,10	2,51

	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
181	Каша манная 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
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	40	2,36	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
	Итого:		21,92	16,59	94,68	558,14	0,34	4,27	86,56	659,54	729,80	154,90	5,05

--	--

	<i>ЗАВТРАК , день 8</i>												
6	Бутерброд с джемом	30/20	5,3	8,26	14,82	155	0,09	0	0	11,2	59,9	9,2	0,77
219	Сырники из творога	150	25,12	17,28	50,5	458	0,11	0,84	108	236	342	41	1,7
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
448	Кондитерское изделие	25	1,35	5,29	14,27	110	0,02	0,03	11	9,6	5,6	18,9	0,66
ПТ	Хлеб пшеничный	40	2,36	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
	Итого:		34,66	31,13	103,55	833,14	0,25	1,14	119,00	277,30	455,73	90,73	5,59

	<i>ЗАВТРАК , день 9</i>												
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
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	40	2,36	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
	Итого:		21,10	23,76	84,32	650,54	0,52	4,54	166,10	614,53	463,51	101,86	4,32

	<i>ЗАВТРАК , день 10</i>												
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
174	Каша ячневая с молоком/маслом слив.	200/5	7,31	10,98	39,20	286,00	0,12	0,96	54,80	162,04	241,51	36,46	0,94
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	40	2,36	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
	Итого:		21,67	36,18	74,83	687,64	0,30	14,27	92,30	127,53	272,30	83,27	5,30

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ОБЕДОВ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 5 – 9 КЛАССОВ

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, Ред.

Могильный М.П., Москва, Дели плюс, 2015

	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая 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	100	1,11	6,18	4,62	78,56	0,09	20,3	0	17,21	32,12	17,62	0,83
88	Щи из свежей капусты с картоф, курой и сметаной	300	1,78	4,90	6,13	75,70	0,04	20,50	0,00	40,18	34,30	85,10	0,65
226	Рыба отварная минтай с маслом	100	13,60	5,69	0,65	107,64	0,04	0,49	34,76	40,48	137,17	18,62	0,46
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
341	Фрукт мандарин	100	0,90	0,02	8,10	43,00	0,43	60,00	8,00	34,00	23,00	13,00	0,30
ПТ	Хлеб пшеничный	40	2,36	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
ПТ	Хлеб ржаной	40	1,4	0,3	13,38	66	0,02	0	0	6,3	26,1	27,38	0,62
	Итого:		24,98	22,95	99,25	748,75	0,68	103,09	69,76	154,08	344,69	194,22	3,89
	ОБЕД, день 2												
54	Салат из 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	300	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	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	40	2,36	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
ПТ	Хлеб ржаной	40	1,40	0,30	13,38	66,00	0,02	0,00	0,00	6,30	26,10	27,38	0,62
	Итого:		25,04	29,97	96,40	755,75	0,50	28,64	10,14	128,17	428,88	202,07	10,43

	ОБЕД , день 3												
70	Огурец соленый порционно	100	0,74	0,06	0	12	0	5,8	0	6	18	8,1	0,46
97	Суп картофельный с курой	300	0,56	4,89	0,57	51,50	0,01	0,85	0,00	22,00	12,50	5,30	0,20
309	Макароны отварные с маслом сливочным	180	5,10	7,50	28,50	201,90	0,06	0,00	0,00	30,00	239,00	17,00	5,00
251	Поджарка	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	40	2,36	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
ПТ	Хлеб ржаной	40	1,40	0,30	13,38	66,00	0,02	0,00	0,00	6,30	26,10	27,38	0,62
	Итого:		24,97	24,88	118,02	826,92	0,64	21,00	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	300	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	180	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
ПТ	Хлеб пшеничный	40	2,36	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
ПТ	Хлеб ржаной	40	1,40	0,30	13,38	66,00	0,02	0,00	0,00	6,30	26,10	27,38	0,62
ПТ	Итого:		23,05	15,66	128,10	759,78	1,52	22,40	66,25	346,65	495,35	141,18	7,41

[illegible]

	ОБЕД, день 7												
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	300	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	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	40	2,36	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
пт	Хлеб ржаной	40	1,4	0,3	13,38	66	0,02	0	0	6,3	26,1	27,38	0,62
	Итого:		20,71	13,90	120,02	730,81	0,34	25,49	27,53	83,18	344,31	162,25	4,03

	ОБЕД, день 8												
23	Салат из свежих помидоров с луком и м/р	100	1,11	6,18	4,62	78,56	0,09	20,3	0	17,21	32,12	17,62	0,83
111	Суп с макаронными изделиями	300	2,50	5,80	11,30	113,00	1,14	38,25	30,18	30,18	0,64	142,40	0,11
260	Гуляш	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	180	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	40	2,36	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
пт	Хлеб ржаной	40	1,40	0,30	13,38	66,00	0,02	0,00	0,00	6,30	26,10	27,38	0,62
	Итого:		32,04	33,57	80,49	881,86	1,56	78,17	30,19	122,01	441,94	345,46	11,48

	ОБЕД, день 9												
42	Салат картофельный с огурцом и горошком	100	1,75	6,18	0,8	99,5	0,08	13	0	15,9	47,3	18,7	0,75
101	Суп картофельный с крупой	300	1,20	4,90	2,60	52,60	0,06	1,20	0,01	16,00	78,44	12,82	0,85
295	Котлеты из мяса 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	180	2,77	4,84	10,78	97,80	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	40	2,36	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
пт	Хлеб ржаной	40	1,40	0,30	13,38	66,00	0,02	0,00	0,00	6,30	26,10	27,38	0,62
	Итого:		22,80	27,70	100,11	772,18	0,39	15,19	31,40	159,19	354,74	149,63	6,36

[illegible]

	<i>ОБЕД, день 11</i>	
--	-----------------------------	--

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 с бобовыми	300	7,50	3,25	17,25	128,25	0,15	1,00	0,00	82,50	327,50	47,50	2,25
268	Котлета мясная	100	8,27	10,02	8,79	131,00	0,04	0,18	12,50	28,56	99,71	29,47	1,45
309	Макароны отварные с маслом сливочным	180	5,10	7,50	28,50	201,90	0,06	0,00	0,00	30,00	239,00	17,00	5,00
350	Кисель из концентрата	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	40	2,36	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
ПТ	Хлеб ржаной	40	1,40	0,30	13,38	66,00	0,02	0,00	0,00	6,30	26,10	27,38	0,62
	Итого:		25,70	27,86	123,02	833,94	0,38	18,63	12,50	186,81	758,03	153,55	13,01

Обед, день 12

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	300	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	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	40	2,36	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
ПТ	Хлеб ржаной	40	1,4	0,3	13,38	66	0,02	0	0	6,3	26,1	27,38	0,62
	Итого:		20,71	13,90	120,02	730,81	0,34	25,49	27,53	83,18	344,31	162,25	4,03