

Согласовано:
Директор МБОУ СОШ № 14

В.В.Смоленский

« 01 » марта 2021 год

УТВЕРЖДАЮ:
Индивидуальный предприниматель

Решитько С.А.



**Примерное цикличное
10-ти дневное меню
для детей возрастной категории
7-10 лет обучающихся в
общеобразовательных учреждениях
Калининского района
Сезон: Зимне-весенний**

1-4 классы

2021 год

День: 1-й понедельник

Сезон: зимний-весенний

Возрастная категория: 7-10 лет

№ рец.	Наименование блюд	Выход (г) на 1 порцию	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минералы (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	F	Mg	P
ЗАВТРАК														
	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	40	6,23	8,41	19,75	179,61	0,47	0,11	0,62	0,22	137,2	10,9	0,6	1.32
	хлеб пшеничный 20													
	сыр 15													
	масло сливочное 5													
	Каша жидкая молочная (рисовая)	230	6,85	6,59	29,33	204,01	0.02	0.2	0.3	0	21.6	22.9	5.1	0.07
	молоко-202,4													
	рис-35,4													
	масло слив.-5													
	Какао с молоком + вит.С	200	4,07	3,5	17,5	117,78	0.18	1.60	0.2	0	152	124	21.3	0.5
	молоко-100													
	какао-1,5													
	сахар -10													
	Фрукты свежие	100	0,5	0,5	12,8	57,7	0.01	5	0	0.3	25	18.3	14.2	0.5
	яблоко-107,5													
	Хлеб пшеничный	20	1,35	0,17	10,03	47,07	0.01	0	0	0.2	4	13	2.8	0.2
	Всего завтрак	590	19	19,17	89,41	606,17	0,69	6,91	1,12	0,72	339,8	189,1	44	133,27

День: 2-й вторник

Сезон: зимний-весенний

Возрастная категория: 7-10 лет

№ реп.	Наименование блюд	Выход (г) на 1 порцию	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минералы (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Mg	Fe	P
ЗАВТРАК														
	Овощи по сезону (квашенные, консервированные)	65	0,8	0,14	2,7	15,4	0,02	12,6	0	0,5	10,1	18,7	14,4	0,65
	Жаркое по - домашнему	150	17,01	15,7	25,9	312,6	0,2	8,1	0	10,1	36,5	215,9	51	4,6
	Картофель-166,6													
	Говядина-85													
	Лук-14													
	Морковь-12													
	Масло раст.-6													
	Томат-6													
	Фруктовый чай + вит.С	200	0,6	0,4	10,4	47,6	0,04	3,4	0	0,4	21,2	22,6	14,6	3,2
	Сахар-5													
	Яблоко-45													
	Чай-1,25													
	Хлеб пшеничный	25	1,7	0,22	12,5	58,84	0,01	0	0	0,28	5	16,25	3,5	0,3
	Хлеб ржаной	25	1,66	0,3	10,46	51,2	0,09	0,18	0	0,13	32	54,7	17,5	1,2
	Кефир 2,5%	200	5,8	5	8	100,2	0,26	0,5 4	0,4	0	223,2	165,6	25,2	0,2
	Всего завтрак:	670	27,57	21,76	69,96	585,84	0,62	24	0,4	11,4	328	494	126	10,15

День: 3-й

Сезон: зимний-весенний

Возрастная категория: 7-10 лет

№ реп.	Наименование блюд	Выход (г) на 1	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минералы (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Mg	Fe	Р
ЗАВТРАК														
	Овощи по сезону: (Икра свекольная) свекла-78, м. раст-5, томат-5	65	1,05	0,19	3,64	20,48	0,03	16,76	0,0	0,67	13,41	19,15	0,86	24,90
	Котлеты рубленные из кур, запеченные с соусом молочным	75	9,50	12,64	9,73	190,68	0,07	0,51	0,81	2,30	78,20	16,16	28,97	78,52
	Масло сливочное-5													
	Сыр-5													
	Куры-98													
	Лук-23													
	Мука-5													
	Хлеб-9													
	Молоко-13													
	Каша вязкая (ячневая)	130	6,97	3,60	33,49	194,22	0,21	0,0	0,40	0,51	27,08	142,49	4,83	213,44
	Ячневая крупа-28,6													
	Масло сливочное-5													
	Кофейный напиток + вит.С	200	2,90	2,50	14,70	92,90	0,02	0,6	0,1	0,1	120,3	14,00	0,13	90,0
	кофейный порошок-4													
	Сахар-5													
	Молоко-100													
	Хлеб пшеничный	25	1,69	0,22	12,54	58,84	0,03	0	0	0,28	5,0	3,50	0,28	16,25
	Хлеб ржаной йодированный	25	1,66	0,3	10,46	51,20	0,13	0,18	0	0,13	31,94	17,50	1,23	54,69
	Сок натуральный	150	0,75	0,00	15,21	63,86	0,02	3,01	0	0,15	10,54	6,02	2,11	10,54
	Всего завтрак	675	24,97	19,45	99,77	672,18	0,51	21,06	1,31	4,14	286,47	218,82	38,41	488,34

День: 4-й

Сезон: зимний-весенний

Возрастная категория: 7-10 лет

№ рец.	Наименование блюд	Выход (г) на 1 порцию	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минералы (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Mg	Fe	Р
ЗАВТРАК														
	Овощи по сезону (свежие, квашенные, консервированные)	65	1,05	0,19	3,61	20,48	0,06	16,76	0	0,67	13,41	19,15	0,86	24,90
	Омлет с сыром	100	7,73	8,69	10,7	151,93	0,06	2,83	0,41	0	69,12	19,96	0,51	90,78
	Яйцо-2													
	Молоко-89													
	Сыр-5													
	Масло растительное-4													
	Бутерброд с маслом	27/10	3,46	5,42	23,05	154,86	0,16	20,45	0	0,2	41,7	31,36	1,14	97,75
	Хлеб пшеничный-27													
	Масло сливочное-10													
	Чай с лимоном + вит.С	200	0,13	0,02	10,25	41,68	0	2,83	0	0,05	14,05	2,4	0,38	4,40
	Чай-0,5													
	Сахар-10													
	Лимон-8													
	Хлеб ржаной йодированный	25	1,66	0,3	10,46	51,20	0,13	0,18	0	0,13	31,94	17,50	1,23	54,69
	Пирог фруктовый «Школьный»	50	3,10	4,30	23,8	146,30	0,06	1,70	0,62	0,61	26,7	7,30	0,17	40,40
	Всего завтрак	595	17,13	18,92	81,87	566,45	0,47	44,78	1,03	1,66	196,92	97,67	4,29	312,92

День: 5-й

Сезон: зимний-весенний

Возрастная категория: 7-10 лет

№ рец.	Наименование блюд	Выход (г) на 1	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минералы (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Mg	Fe	P
ЗАВТРАК														
	Овощи по сезону (квашенные, консервированные)	65	0,49	0,07	1,32	7,86	0,02	3,41	0	0,07	11,83	9,74	0,35	20,88
	Печень тушеная	60	15,77	30,41	2,72	347,64	0,15	0,21	2,88	7,80	95,44	20,05	2,78	245,24
	Печень-75													
	Морковь-23													
	Лук-17													
	Сметана-5													
	Масло сливочное-2													
	Макароньы отварные с маслом	110	4,14	5,0	23,4	155,16	0,04	0	0	0,57	8,20	6,32	0,62	27,20
	Макароньы-37													
	масло сливочное-5													
	Фруктовый чай + вит.С	200	0,6	0,4	10,4	47,6	0,02	3,4	0	0,4	21,2	14,6	3,2	22,6
	Яблоко-45													
	Чай-1,5													
	Сахар-5													
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	94,14	0,02	0	0	0,4 2	8	5,6	0,4	26
	Хлеб ржаной йодированный	25	1,66	0,3	10,46	51,2	0,13	0,18	0	0,13	31,9	17,5	1,23	54,69
	Фрукты свежие	120	0,5	0,5	12,8	57,7	0,04	5	0	0,3	25	14,16	0,5	18,3
	Всего завтрак	625	25,86	37,02	81,16	761,3	0,42	12,2	2,88	9,69	201,57	87,97	9,08	394,03

День: 6-й

Сезон: зимний-весенний

Возрастная категория: 7-10 лет

№ рец.	Наименование блюд	Выход (г) на 1 порцию	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минералы (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Mg	Fe	Р
ЗАВТРАК														
	Овощи по сезону (квашенные, консервированные)	70	0,42	0,06	1,14	6,78	0,02	2,94	0	0,06	10,2	8,4	0,3	18
	Котлеты (биточки) особые	70	7,15	9,39	7,23	142,07	0,08	0,13	0,1	0,4	20,6	16,3	1,2	87,6
	Мясо-58													
	Хлеб-11													
	Молоко-14													
	Сухари-7													
	Масло растительное-4													
	Рагу из овощей	150	2,69	5	13,1	216,3	0,08	19,1	0,7	0	56,6	24,7	0,9	68,6
	Картофель-158													
	Морковь-21													
	Лук-7													
	Капуста-96													
	Мука-10,5													
	Лавровый лист-0,03													
	Масло сливочное-10													
	Чай с сахаром + вит.С	200	0,06	0,02	10,4	35,5	0	0,03	0	0	11,1	1,4	12,06	2,8
	Чай-0,5													
	Сахар-5													
	Хлеб ржаной йодированный	25	1,66	0,3	10,46	51,2	0,13	0,18	0	0,13	31,94	17,5	1,23	54,69
	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,34	20,06	94,14	0,02	0	0	0,42	8	5,6	0,4	26
	Сок натуральный	200	1	0	20,23	84,93	0,02	4,01	0	0,2	14,02	8,01	2,8	14,02
	Всего в завтрак	755	15,68	15,11	82,62	624,14	0,35	26,39	0,8	1,21	152,46	81,91	18,89	271,71

День: 7-й

Сезон: зимний-весенний

Возрастная категория: 7-10 лет

№ реп.	Наименование блюд	Выход (г) на 1 порцию	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минералы (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Mg	Fe	Р
ЗАВТРАК														
	Овощи по сезону: (Икра свекольная) Мас, раст-5, томат-5, свекла-84	70	0,49	0,07	1,32	7,86	0,02	3,41	0	0,07	11,83	9,74	0,35	20,88
	Шницель рыбный натуральный	75	7,66	5,3	5,80	101,54	0,03	2,26	0,17	3,11	43,8	17,15	1,48	115,9
	Треска, хек -160													
	Лук-20													
	Масло растительное-3													
	Сухари-9													
	Молоко-6													
	Яйцо-0,2													
	Картофель отварной	150	3,32	4,88	26	161,22	0,17	23	0	0,23	62	33	1,3	90,06
	Картофель-248													
	Масло сливочное-6													
	Напиток из сухофруктов + вит.С	200	1,04	0,6	10,2	50,36	0,2	8	0	11	32	21	6,4	29
	Сухофрукты-20													
	Сахар-5													
	Лимонная кислота-0,2													
	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,34	20,06	94,14	0,02	0	0	0,42	8	5,6	0,4	26
	Хлеб ржаной йодированный	25	1,66	0,3	10,46	51,2	0,13	0,18	0	0,13	31,9	17,5	1,23	54,69
	Сок натуральный	150	0,75	0	15,21	63,86	0,02	3,01	0	0,15	10,54	6,02	2,11	10,54
	Всего в завтрак	710	17,62	11,49	89,05	530,18	0,59	39,86	0,17	15,11	200	110	13,27	347,07

День: 8-й

Сезон: зимний-весенний

Возрастная категория: 7-10 лет

№ рец.	Наименование блюд	Выход (г) на 1	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минералы (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Мг	Fe	Р
ЗАВТРАК														
	Овощи по сезону (квашенные, консервированные)	70	0,56	0,08	1,52	9,02	0,03	3,9	0	0,08	13,57	11,17	0,4	23,94
	Тефтели из говядины	60	4,27	4,77	5,598 2,37	0,02								
	говядина-48													
	Хлеб-8													
	Молоко-12													
	Лук-23													
	Масло растительное-9,5													
	Мука-12													
	Соус сметанный	50	0,7	2,49	2,93	36,93	0,01	0,02	0,1 7	0	13,65	2,64	0,1	11,36
	Сметана-15													
	Мука-7,5													
	Каша вязкая (гречневая)	150	7,8	3,6	39	219,6	0,18	0	0,3	0,4	23,55	123	4,2	185,6
	Гречка-28,6													
	Масло сливочное-5													
	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,34	20,06	94,14	0,02	0	0	0,4 2	8	5,6	0,4	26
	Хлеб ржаной йодированный	25	1,66	0,3	10,46	51,2	0,13	0,18	0	0,13	31,94	17,5	1,23	54,69
	Фруктовый чай+ вит.С	200	0,6	0,4	10,4	47,6	0,02	3,4	0	0,4	21,2	14,6	3,2	22,6
	сахар -5													
	Яблоко-45													
	Чай-1,25													
	Кондитерское изделие (печенье сахарное)	25	1,88	4,5	16,75	115	0,03	0	0,2	0	7,24	5,5	0,45	26,87

	Всего в завтрак	620	20,17	16,48	109	573,51	0,42	7,5	7,6	1,41	119,15	179,41	9,98	351,06
--	------------------------	------------	--------------	--------------	------------	---------------	-------------	------------	------------	-------------	---------------	---------------	-------------	---------------

День: 9-й

Сезон: зимний-весенний

Возрастная категория: 7-10 лет

№ реп.	Наименование блюд	Выход (г) на 1 порцию	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минералы (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Mg	Fe	Р
ЗАВТРАК														
	Пудинг из творога	160	16,48	13,92	33,48	325,12	0,1	0,4	0,8	0	170,7	29,82	1,18	224,08
	Творог-125													
	Манка-12													
	Сахар-5													
	Молоко сгущенное-15													
	Мука-2,5													
	Яйцо-0,2													
	Изюм-16,3													
	Масло сливочное-6													
	Сухари-6													
	Сметана-5													
	Молоко сгущенное	15	1,13	0	8,54	38,7	0,01	0,15	0	0	47,67	5,11	0,03	34,44
	Чай с сахаром	200	4,07	3,5	17,5	117,78	0,05	1,57	0,24	0	152,2	21,34	0,47	124,5
	Чай -0,5+ вит.С													
	Сахар-5													
	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,34	20,06	94,14	0,0	0	0	0,42	8	5,6	0,4	26
	Кисломолочный продукт (йогурт 3,2%-ой жирности)	180	9	5,76	6,3	113,04	0,03	0,54	0,36	0	223,2	25,2	0,18	165,6
	Всего завтрак	595	33,38	23,52	85,88	688,78	0,2	2,66	1,4	0,42	601,8	87,1	2,26	574,62

День: 10-й

Сезон: зимний-весенний

Возрастная категория: 7-10 лет

№ рец.	Наименование блюд	Выход (г) на 1 порцию	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минералы (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Mg	Fe	P
ЗАВТРАК														
	Каша молочная манная	230	6,86	10,24	4,05	135,8	0,02	0,51	0,39	2,41	24,21	7,21	0,57	53,55
	Молоко-214, сахар- 5													
	Масло сливочное-8													
	Манная крупа-10													
	Бутерброд с маслом	20/10												
	Масло-10, хлеб пшенич.-20													
	Фрукты свежие : яблоко-107	100	0,5	0,5	10,8	57,7	0,04	5	0	0,3	25	14,6	0,5	18,3
	Чай с сахаром + вит.С	200	2,9	2,5	14,7	92,9	0,02	0,6	0,1	0,1	120,3	14	0,13	90
	Чай-0,5													
	Сахар-5													
	Хлеб пшеничный	10	2,7	0,34	20,06	94,14	0,02	0	0	0,42	8	5,6	0,4	26
	Хлеб ржаной	25	1,66	0,3	10,46	51,2	0,13	0,18	0	0,13	31,94	17,5	1,23	54,69
	Всего завтрак:		19,83	18,57	85,39	588,06	0,29	9,7	0,5	4,03	229,5	74,5	3,8	290,6

* - С Витаминизация