

УТВЕРЖДАЮ

Директор
ООО "Калужский комбинат школьного питания"

СОГЛАСОВАНО
Директор МОУ
"Бебелевская СОШ"

"____" _____ 20__ г.

Е. К. Павлыш

20__ г.

Примерное 10-дневное циклическое меню для учащихся начальных классов в МОУ "Бебелевская средняя общеобразовательная школа"

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
1 неделя															
1 день															
Завтрак															
Салат "Витаминный"	1/100	0,002	6,02	8,79	95,70	0,051	32,90	-	-	31,96	33,86	16,64	0,57		
Котлета рубленая из мяса птицы	1/100	11,40	13,10	4,80	202,70	1,00	26,80	0,050	14,40	68,20	158,20	138,00	2,00		
Каша гречневая рассыпчатая с соусом	1/150/50	13,10	9,60	53,34	375,30	0,44	-	-	2,33	273,00	310,50	207,00	6,99		
Напиток "Каркаде"	1/200/15	1,20	-	32,00	126,00	-	-	0,30	-	28,00	-	-	2,00		
Хлеб пшеничный	1/40	2,31	0,90	15,03	77,70	0,018	-	-	0,51	6,60	25,50	9,90	0,60		
Итого:		28,012	29,62	113,96	877,40	1,509	59,70	0,305	17,24	407,76	502,56	371,54	12,16		
2 день															
Завтрак															
Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом сливочным	1/200/10	6,80	22,20	36,50	365,30	0,19	1,00	0,10	-	102,00	96,00	29,00	0,10		
Бутерброд с сыром, с маслом сливочным	1/30/20/10	25,50	30,50	32,400	350,00	0,540	21,000	0,66	-	612,00	205,00	47,00	2,08		
Какао с молоком	1/200	2,50	3,50	27,90	148,00	-	0,10	0,00	-	56,00	-	5,50	0,20		
Итого:		34,80	56,20	96,80	863,30	0,73	22,10	0,762	-	770,00	301,00	81,50	2,38		
3 день															
Завтрак															
Салат из свеклы с яблоками с растительным маслом	1/100	1,091	6,08	11,20	103,90	0,020	6,44	-	-	29,26	31,80	16,83	1,48		
Макаронник с мясом с маслом сливочным	1/200/10	24,53	34,23	28,73	379,3	0,011	-	27,58	12,3	28,26	236,4	38,52	3,37		
Компот из сухофруктов	1/200	0,067	0,007	15,18	181,00	0,007	2,80	-	-	3,25	1,54	0,84	0,087		
Хлеб пшеничный	1/40	2,31	0,90	15,03	77,70	0,018	-	-	0,51	6,60	25,50	9,90	0,60		
Итого:		27,99	41,22	70,14	741,9	0,056	9,24	27,58	40,16	67,37	295,24	66,09	5,54		
4 день															
Завтрак															
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	1/200/10	16,60	20,40	78,40	244,00	0,18	11,20	0,03	2,75	205,20	144,30	95,80	3,50		
Яйцо куриное вареное вкрутую	1/40	5,08	4,6	0,28	62,84	0,03	-	100	0,24	22	76,8	4,8	1		

Чай с сахаром, с лимоном	1/200/15/7	0,46	-	15,26	64,01	-	28,00	-	0,14	3,25	1,54	0,84	0,08
Хлеб пшеничный	1/40	2,31	0,9	15,03	77,7	0,018	-	-	0,51	6,60	25,5	9,9	0,6
Итого:		24,45	25,9	108,97	448,55	0,228	39,2	100,03	3,64	237,05	248,14	111,34	5,18
5 день													
Завтрак													
Салат из овощей с растительным маслом	1/100	1,748	6,181	9,245	99,50	0,083	13,04	-	-	15,91	47,32	18,71	0,747
Шницель мясной	1/100	12,33	21,67	11	288,33	0,1	0,33	5,83	1,17	43,17	175	33,33	2,33
Пюре картофельное с маслом сливочным	1/150/10	3,2	6,8	22	164	0,2	13	0,02	0,2	45	79,61	35,8	1,3
Компот из сухофруктов	1/200	0,067	0,007	15,18	181,00	0,007	2,80	-	-	3,25	1,54	0,84	0,087
Хлеб пшеничный	1/40	2,31	0,9	15,03	77,7	0,018	-	-	0,51	6,60	25,5	9,9	0,6
Итого:		19,655	35,558	72,455	810,53	0,408	29,17	5,85	1,88	113,93	328,97	98,58	5,06
2 неделя													
6 день													
Завтрак													
Каша рисовая молочная с маслом сливочным	1/200/10	6,00	10,85	42,95	294,00	0,06	0,96	54,80	-	130,67	157,44	36,46	0,60
Бутерброд с сыром, с маслом сливочным	1/30/20/10	25,50	30,50	32,40	350,00	0,54	21,00	0,66	-	612,00	205,00	47,00	2,08
Чай с сахаром с лимоном	1/200/15/7	0,46	-	15,26	64,41	-	28,00	-	0,14	3,25	1,54	0,84	0,08
Итого:		31,96	41,35	90,61	708,01	0,60	49,96	55,460	0,14	745,92	363,98	84,30	2,76
7 день													
Завтрак													
Винегрет овощной	1/100	1,403	10,04	7,29	125,10	0,044	9,63	-	-	31,24	43,27	19,53	0,83
Котлета куриная	1/100	11,40	13,10	4,80	202,70	1,00	26,80	0,05	14,40	68,20	158,20	138,00	2,00
Макароны отварные с соусом	1/150/50	5,10	7,50	28,50	201,90	0,06	-	-	1,95	12,00	34,50	7,50	0,75
Компот из сухофруктов	1/200	0,067	0,007	15,18	181	0,007	2,8	-	-	3,25	1,54	0,84	0,087
Хлеб пшеничный	1/40	2,31	0,9	15,03	77,7	0,018	-	-	0,51	6,60	25,5	9,9	0,6
Итого:		20,280	31,547	70,8	788,1	1,129	38,43	0,05	16,86	121,29	263,01	175,77	4,267
8 день													
Завтрак													
Салат "Витаминный"	1/100	0,002	6,02	8,79	95,70	0,051	32,90	-	-	31,96	33,86	16,64	0,57
Печень по-строгановски	1/100/50	34,20	15,30	14,10	329,10	0,48	21,00	14250,0	2,25	27,00	636,00	33,00	13,80
Каша гречневая рассыпчатая	1/150	8,9	4,1	39,84	231,86	0,2	-	-	-	14,6	210	140	5,01
Напиток цитрусовый	1/200	-	-	19,96	79,80	-	-	-	-	0,60	-	-	0,06
Хлеб пшеничный	1/40	2,31	0,9	15,03	77,7	0,018	-	-	0,51	6,60	25,5	9,9	0,6
Итого:		45,412	26,32	97,72	814,16	0,749	53,9	14250	2,76	80,76	905,36	199,54	20,04
9 день													
Завтрак													
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	1/200/10	16,60	20,40	78,40	244,00	0,180	11,20	0,03	2,75	205,20	144,30	95,80	3,50
Яйцо куриное вареное вкрутую	1/40	5,08	4,6	0,28	62,84	0,03	-	100	0,24	22	76,8	4,8	1
Кофейный напиток с молоком	1/200	28,3	3,8	24,4	148,1	0,02	0,38	0,01	0,08	121,8	109,4	29,9	0,96
Хлеб пшеничный	1/40	2,31	0,9	15,03	77,7	0,018	-	-	0,51	6,60	25,5	9,9	0,6
Итого:		52,29	29,7	118,11	470,43	0,248	11,58	100,04	3,58	355,60	356	140,4	6,06
10 день													
Завтрак													
Салат из белокочанной капусты с яблоками	1/100	0,122	5,104	11,16	90,10	0,033	16,87	-	2,31	33,48	29,35	16,00	0,98
Запеканка картофельная с мясом, с соусом сметанным	1/250/50	17,65	12,96	34,38	324,84	0,14	1,25	62,5	0,94	75,32	220,32	58,44	2,5

Компот из сухофруктов	1/200	0,067	0,007	15,18	181,00	0,007	2,80	-	-	3,25	1,54	0,84	0,087
Хлеб пшеничный	1/40	2,31	0,9	15,03	77,7	0,018	-	-	0,51	6,60	25,5	9,9	0,6
Итого:		20,149	18,971	75,75	673,64	0,198	20,92	62,5	3,76	118,65	276,71	85,18	4,167