

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение

Травнинская основная общеобразовательная школа.



Утверждено
Приказ №95 от 10.04.2024
Директор школы
Прудникова В. Н.

Примерное циклическое десятидневное меню
горячих завтраков и обедов для организации питания
ДЕТЕЙ ИЗ МНОГОДЕТНЫХ СЕМЕЙ

с. Травное

День 1

№	Наименование блюда	Вых.(гр.)	Пищевые вещества (гр)			Энерг.ценн. (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
11	Бутерброд горяч с сыром	40/20	7,2	11,8	15,6	197,3	0	0,1	68,5	0,1	141,5	114,8	11,5	0,7
190	Каша из пшена и риса	150	4,5	7,2	18,8	153,6	0,40	0,6	41,1	0,3	126,5	118,3	23,5	0,4
382	Какао	200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,05	0,9	17,7	0	117,5	92,8	28,9	0,9
ПР	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,34	0	0	0,4	4,6	21,2	5,0	0,8
	Итого завтрак:		16,77	23,13	68,85	545,62	0,79	1,6	127,3	0,8	390,1	347,1	68,9	2,8
	Обед													
тгк 2588 43	Салат свеколка/ Капуста и морковь	80	2,4	3,03	4,56	55,2	0,01	2,1	0,01	1,44	14,4	16,8	8,4	0,57
		80	1,13	4,06	7,32	69,92	0,03	25,96	0	0	30	22,10	12,13	0,41
170	Борщ со свеж капустой и картофелем	200	1,45	3,93	87	82	0,04	8,23	158,8	0,3	35,5	42,58	21,00	0,95
436	Жаркое по-домашнему	150	17,21	4,67	13,72	165,63	0,13	5,61	15	2,3	19,44	210,63	41,06	2,52
402	Компот из сухофруктов	200	0,54	0,09	28,53	117,9	0,02	1,08	0,01	0,45	18,9	20,7	14,4	0,63
ПР	Хлеб пшенич	20	1,5	0,1	10	47,4	0,02	0	0	0,4	4,60	17,40	6,6	0,22
ПР	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,68	0	0	0,4	9,20	42,40	10	1,24
	Итого обед:		26,47	16,32	92,63	630,01	0,93	42,98	173,91	5,29	132,04	372,61	113,59	6,54
	Всего за день:		43,24	39,45	161,48	1175,63	1,72	44,58	301,21	6,09	522,14	719,71	182,49	9,34

День 2

№	Наименование блюда	Вых.(гр.)	Пищевые вещества в (гр)			Энерг.ценн. (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
424	Яйцо вареное	40г(1шт)	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03	0,00	0,10	0,1	22,00	76,8	4,80	1,00
94	Суп молочный с гречневой крупой	200	5,97	5,48	17,08	141,60	0,11	0,91	30,60		160,88	165,66	46,46	1,13
286	Кофейный напиток на молоке	200	2,79	3,19	19,71	110,69	0,02	1,6	0,08	0,4	172	45,00	24,8	1
ПР	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,34	0	0	0,4	4,6	21,2	5,0	0,8
ПР	Хлеб пшеничн	20	1,5	0,1	10	47,4	0,02	0	0	0,4	4,6	17,40	6,6	0,22
	Итого завтрак:		16,66	13,57	55,59	411,49	0,52	2,51	30,78	1,2	364,08	326,06	87,66	4,15
	Обед													
13	Салат из свежих огурцов/свекла с зелен горошком	80	0,60	4,81	1,87	53,28	0,02	5,70	0	0	17,83	31,67	10,54	0,45
34		80	1,33	3,34	6,55	61,68	0,04	7,84	0	0	22,34	33,59	14,86	1,09
208	Суп картофельный с макарон издел	200	2,15	2,27	13,71	83,80	0,09	6,60	0	0	19,68	53,32	21,60	0,87
304	Плов из птицы	210	20,30	17,00	35,69	377,00	0,06	1,01	48	0	45,10	199,30	47,50	2,19
859	Компот из свежих плодов	200	0,20	0,20	22,30	110	0,02	13,5	-	0	12,00	2,4	4,00	0,80
ПР	Хлеб пшенич	20	1,5	0,1	10	47,4	0,02	0	0	0,4	4,60	17,40	6,6	0,22
ПР	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,68	0	0	0,4	9,20	42,40	10	1,24
	Итого обед:		28,32	28,16	109,88	825,12	0,93	34,65	48	0,8	130,75	380,08	115,10	6,86
	Всего за день:		44,98	41,73	165,47	1236,61	1,45	37,16	2,00	494,8	706,14	719,71	202,76	11,01

День 3

№ре ц.	Наименование блюда	Вых.(гр.)	Пищевые вещества в (гр)			Энерг. ценн. (калл.)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жиры	Угледо ды		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Затрак													
1	Бутерброд с маслом	20/10	1,6	7,4	10	114,1	0	0	0,4	0,3	6,4	16,0	2,8	0,2
467	Пудинг из творога	160	22,24	15,36	32,16	179,20	0,05	0,2	65,26	0,4	104,00	291,57	32,42	0,72
943	Чай с сахаром	200	0,20	0	14,00	28,00	-	-	-	-	6,00	-	-	0,40
пр	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,34	0	0	0,4	4,6	21,2	5,0	0,8
	Итого завтрак:		25,34	22,96	64,66	36,21	0,39	0,2	65,66	1,1	121	328,77	40,22	2,12
	Обед													
14	Салат из помидор	80	0,91	4,95	3,78	63,28	0,05	16,34			14,06	26,30	14,23	0,67
62	Салат из моркови с курагой	80	1,2	4,06	10,42	83,96	0,04	2,9			34	56,50	39,50	0,84
197	Рассольник ленинградский	200	1,68	4,09	13,27	96,60	0,08	6,03			21,16	57,56	20,72	0,78
608	Котлета мясная	80	12,44	9,24	12,56	183,00	0,08	0,12	23,00		35,00	133,10	25,70	1,20
679	Каша рассыпчатая гречневая	150	7,46	5,61	35,84	230,45	0,18		0,02		12,98	208,5	67,50	3,95
274	Кисель из концетратов	200	1,36	0,04	29,02	116,19	-	1,8	-	-	0,2	5,4	0,34	0,04
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	10	47,4	0,02	0	0	0,4	4,60	17,40	6,6	0,22
ПР	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,68	0	0	0,4	9,20	42,40	10	1,24
	Итого обед		28,79	29,53	134,65	912,84	1,19	27,19	23,02	0,8	131,2	547,16	184,59	8,94
	Всего за день:		54,13	51,49	199,31	1274,94	1,52	27,39	88,68	1,9	252,2	875,93	224,81	11,0 6

День 4

№	Наименование блюда	Вых.(гр.)	Пищевые вещества в (гр)			Энерг.ценн. (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
8	Бутерброд с сыром	30/15	5,8	8,3	14,83	157	0,04	0,11	0,16	0,1	139,2	96,00	9,45	0,49
174	Каша «Геркулес»	200	9,4	9,7	35,0	265	0,2	0,9	36,5	0,6	203,9	227,8	56,4	1,56
377	Чай с лимоном	200	4,51	1,14	7,71	57,3	0,01	3,67	0,01	0,01	112,55	185,54	99,08	2,13
ПР	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,34	0	0	0,4	4,6	21,2	5,0	0,8
	Итого завтрак:		21,01	19,34	66,04	520,1	0,59	4,68	36,67	1,11	460,25	530,54	169,93	4,98
	Обед													
45	Винегрет овощной	80	1,08	4,94	6,75	75,84	0,05	8,20	0,010	2,56	18,56	35,98	16,60	0,68
187	Щи из свежей капусты	200	1,4	3,91	6,79	67,80	0,05	14,77	0,07	2,82	34,66	38,1	17,8	0,64
234	Котлета рыбная	80	14,71	4,81	10,30	143,41	0,10	0,48	13,34	0,05	59,26	187,69	28,74	0,83
694	Картофельное пюре	150	3,06	4,80	20,45	137,25	0,14	18,17	25,50	0,3	36,98	86,60	27,75	1,01
348	Компот из кураги	200	1,36	0,08	44,68	184,64	0,03	1,00	0	0,7	43,41	36,60	26,20	0,86
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	10	47,4	0,02	0	0	0,4	4,6	17,40	6,6	0,22
ПР	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,68	0	0	0,4	9,2	42,40	10	1,24
	Итого обед:		25,35	19,08	118,73	748,3	1,07	42,62	39,01	7,23	206,67	444,77	133,69	5,48
	Всего за день:		46,36	38,42	184,77	1268,40	1,66	47,3	75,68	8,34	666,92	975,31	303,62	10,46

День 5

№	Наименование блюда	Вых.(гр.)	Пищевые вещества в (гр)			Энерг.ценн. (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
189	Каша пшеничная	150	4,3	6,7	19,1	149,1	0,1	0,4	36,1	0,6	89,1	104,6	25,5	0,6
966	Йогурт	200	4,2	3,2	6,3	100,8	0,1	1,5	42	0	252	199,5	29,4	
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	10	47,4	0,2	0	0	0,4	4,60	17,40	6,6	0,22
ПР	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,34	0	0	0,4	4,60	21,2	5,0	0,8
	Итого завтрак:		11,3	10,2	43,9	338,1	0,74	1,9	78,1	1,4	350,3	342,7	66,5	1,62
	Обед													
81	Салат из квашенной капусты	100	1,58	4,99	7,66	83,20	0,02	25,00			41,60	30,60	14,2	0,58
165	Салат из отварн. моркови с сыром и маслом	80	2,67	8,73	25,10	219,33	0,04	9,24	0,4	0,13	167,73	53,3	10,38	2,05
202	Суп из овощей	200	1,68	5,98	9,35	98,37	0,11	6,80	0,2		25,71	69,47	43,02	0,07
591	Гуляш	80/75	19,72	17,89	4,76	168,20	0,17	1,28			24,36	194,69	26,01	2,32
688	Макаронные отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0	21,00		4,86	37,17	21,12	1,11
	Напиток из шиповника	200	0,61	0	17,34	70,97	0,01	88	0	0,78	18,94	2,96	4,74	4,39
ПР	Хлеб пшенич	20	1,5	0,1	10	47,4	0,02	0	0	0,4	4,60	17,40	6,6	0,22
ПР	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,68	0	0	0,4	9,20	42,40	10	1,24
	Итого обед:		35,52	42,85	120,42	947,88	1,11	130,32	21,6	1,71	297	447,99	136,07	11,98
	Всего за день:		46,82	53,05	164,32	1285,98	1,85	132,22	99,7	3,11	647,3	790,69	202,57	13,6

День 6

№	Наименование блюда	Вых.(гр.)	Пищевые вещества в (гр)			Энерг.ценн. (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	Завтрак													
2	Бутерброд с джемом	40	1,99	3,54	19,76	129,8	0,04	4,80	29,5	0,1	8,64	23,56	9,62	0,55
168	Каша молочная манная	160	3,4	3,96	27,83	161,00	0,03	0	20,00	0,1	8,60	29,40	5,90	0,36
433	Какао	200	3,37	2,82	23,23	128,70	0,03	0,52	0,01	0	112,24	101,09	19,78	0,62
ПР	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,34	0	0	0,4	4,6	21,2	5,0	0,8
	Итого завтрак:		10,06	10,52	79,32	460,3	0,8	5,32	49,51	0,6	134,08	174,89	40,3	2,33
	Обед													
126	Икра свекольная или салат из огурцов	80	2,35	4,60	12,33	100,10	0,03	6,72	16,5	1,7	38,24	60,79	29,63	1,77
13		80	0,76	3,34	2,38	67,3	0,03	9,50	7,3	2,1	21,85	40,02	13,30	0,57
116	Борщ с фасолью и картофелем	200	3,9	5,4	15,7	131,0	0,05	5,6	0,09	0,53	97,8	198,0	24,6	0,57
336	Капуста тушеная	150	2,78	6,48	34,52	213,53	0,23	31,50	31,50	0,2	21,96	119,59	43,99	1,73
532	Мясо отварное	50	14,23	1,91	0,28	75,00	0,04	0,28	-	0	6,56	116,5	15,13	1,18
402	Компот из сухофруктов	200	0,54	0,09	28,53	117,9	0,02	1,08	0,01	0,45	18,9	20,7	14,4	0,63
ПР	Хлеб пшенич	20	1,5	0,1	10	47,4	0,02	0	0	0,4	4,60	17,40	6,6	0,22
ПР	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,68	0	0	0,4	9,20	42,40	10	1,24
	Итого обед:		28,3	25,11	123,5	844,19	1,1	54,68	55,4	5,78	219,11	615,4	157,65	7,91
	Всего за день:		38,36	35,63	202,82	1304,49	1,9	60,0	104,9	6,38	353,19	790,29	197,95	10,24

