

МБОУ Краснинская средняя школа
Циклическое 10-дневное меню 1 – 4 классы /7-11 лет/



Утверждаю
 Директор школы И.И. Сысоенкова

№ рецептуры	Приём пищи Наименование блюд	Выход (г) Масса порций	Пищевые вещества (г)			Минеральные вещества							Витамины					ЭЦ, ккал		
			Белки	Жиры	Углевод	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	Кар, мкг	B1, мг	B2, мг	PP, мг	HЭ, мг		C, мг	
Завтрак I день		520																		515
№173	Каша пшеничная молочная	200	3,53	7,18	44,57	577,	127	136	101	140,	1,45	40,0	38,4	0,18	0,03	0,83	1,95	1,28	250	
№389	Сок фруктовый	200	2,1	0	12,3	12	240	14	8	14	2,8	-	-	0,02	0,02	0,2	0,4	4	112	
№15	Сыр	20	7,64	6,9	0	243	26,4	264	10,5	150	0,3	78	51	0,01	0,09	0,06	0,83	0,21	72	
	Печенье	100	1,7	1,2	12,94	44,7	117	28,9	22	107	0,8	80	-	0,12	0,17	0,98	2,86	-	81	
Обед I день		740																		705
№103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,82	6,75	12,35	587,	481	29,2	27,2	67,6	1,12	-	121 5	0,11	0,06	1,18	1,75	8,25	120	
№291	Плов из птицы	250	17,08	13,34	34,16	198 7	382	44,9	67,1	236	2,32	34,8	192 5	0,18	0,18	6,6	11,5	8,13	378	
№349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,2	26,6	7,84	230	32,5	17,4	23,4	0,69	-	245	0,02	0,02	0,3	0,42	0,53	116	
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,8	49,4	8,9	9,5	41,8	1,24	-	-	0,05	0,06	0,36	1,25	-	91	
Завтрак II день		580																		594
№260	Гуляш	50/50	5,32	10,19	1,4	110 9	267	20	22,4	128	2,21	-	76,8	0,28	0,09	1,9	4,48	0,92	154	
№302	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,57	4,8	32,1	583	259	136	1,43	22,1	1,2	-	22,6	0,21	0,11	2,48	4,99	-	243	
№376	Чай с сахаром	200	0,07	0	15	0,3	8,6	11,1	1,4	2,8	0,28	-	-	-	-	0,2	-	0,03	60	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	63,3	29,6	5,58	7,86	19,2	0,36	-	-	0,04	0,02	0,44	0,89	-	70	
	Йогурт	100	5,13	1,88	7,38	6,1	98,8	155	18,7	118	0,15	15,1	7,5	-	0,02	0,01	0,03	0,75	67	
Обед II день		740																		702
№88	Щи из свежей капусты	250	2,06	4,95	7,9	592	383	49,3	22,1	49	0,82	-	1246	0,06	0,05	0,81	1,09	15,8	118	
№255	Печень по - строгановски	50/50	13,26	11,23	10,52	1242	229	18,5	19,6	262	14,2	2443	28,8	0,2	1,46	8,42	13,0	5,61	185	
№312	Пюре картофельное	150	3,51	9,6	20,7	782	865	170	17,0	110	1,35	-	52,4	0,18	0,15	1,81	3,33	24,2	246	
№377	Чай с лимоном	200	0,13	0	15,2	1,2	21,3	14,2	2,4	4,4	0,36	-	1,0	-	-	0,03	0,01	2,83	62	
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,8	49,4	8,9	9,5	41,8	1,24	-	-	0,05	0,06	0,36	1,25	-	91	

	Завтрак III день	550																	510
№183	Каша овсяная молочная	200	5,4	7,59	27,1	372	291	153	60,6	230	1,71	58	39	0,21	0,2	0,52	2,29	1,17	199
№379	Кофейный напиток	200	3,16	2,67	15,9	50,1	146	125	14,0	90,0	0,13	20,0	10,0	0,04	0,16	0,1	0,8	1,3	101
№3	Бутерброд с сыром	30/15/5	5,8	8,3	14,83	272	42,6	139,	9,45	96	0,49	59	40,5	0,04	0,07	0,3	1,59	0,11	157
	Фрукты	100	0,5	0,5	11,76	-	8,5	19,2	10,8	13,2	2,64	-	0,08	0,05	0,01	0,07	0,09	12	53
	Обед III день	770																	757
№101	Суп картофельный с крупой	250	7,22	10,4	12,45	587	464	66,1	22,8	56	0,88	-	121 5	0,09	0,06	0,99	1,36	8,25	205
№229	Рыба, тушённая в томате с овощами	50/50	9,75	9,95	3,8	22,8	269	31,4	25,9	159	0,58	5,3	214 3	0,04	0,05	1,29	3,49	4,71	145
№309	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,4	31,2	311	45,9	14,9	10,1	46,3	1,0	35,2	26,4	0,07	0,04	0,62	1,76	-	202
№358	Кисель	200	0,31	0	19,4	3,16	149,	22,4	7,26	18,5	0,19	-	780	0,01	0,02	0,12	0,18	2,4	114
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,8	49,4	8,9	9,5	41,8	1,24	-	-	0,05	0,06	0,36	1,25	-	91
	Завтрак IV день	545																	526
№204	Макаронны отварные с сыром	150/ 15	5,12	9,0	25,58	529	68,2	288	19,8	197	1,2	112	76,4	0,08	0,09	0,61	3,46	0,22	207
№209	Яйца варёные	50	5,08	3,2	0,28	53,6	56,0	22,0	4,8	76,8	1,0	100	24	0,03	0,18	0,08	1,44	-	63
№382	Какао с молоком	200	3,08	2,14	17,58	61,4	216	152	21,2	125	0,48	24,4	12,2	0,06	0,19	0,16	0,98	1,58	119
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	63,3	29,6	5,58	3,86	19,2	0,36	-	-	0,04	0,02	0,44	0,89	-	70
	Йогурт	100	5,13	1,88	7,38	6,1	98,8	155	18,7	118	0,15	15,1	7,5	-	0,02	0,01	0,03	0,75	67
	Обед IV день	730																	736
№81	Борщ со сметаной	250	6,0	3,47	30,4	606	301	185	23,9	46,1	1,1	-	130 0	0,03	0,04	0,43	0,63	10,9	156
№294	Котлета из птицы	90	13,7	20,5	5,2	1226	115	37,3	12,1	48,6	0,92	37,1	10,5	0,06	0,1	2,76	4,59	0,45	186
№302	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,57	4,8	32,1	583	259	136	1,43	22,1	1,2	-	22,6	0,21	0,11	2,48	4,99	-	243
№376	Чай с сахаром	200	0,07	0	15	0,3	8,6	11,1	1,4	2,8	0,28	-	-	-	-	0,2	-	0,03	60
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,8	49,4	8,9	9,5	41,8	1,24	-	-	0,05	0,06	0,36	1,25	-	91
	Завтрак V день	530																	520
№223	Запеканка из творога с молочным соусом	150/50	22,79	16,92	20,89	466	228	188	33,2	212	0,42	56,2	197 0	0,08	0,3	0,78	3,8	1,12	335
№377	Чай с лимоном	200	0,13	0	15,2	1,2	21,3	14,2	2,4	4,4	0,36	-	1,0	-	-	0,03	0,01	2,83	62
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	63,3	29,6	5,58	3,86	19,2	0,36	-	-	0,04	0,02	0,44	0,89	-	70
	Фрукты.	100	0,5	0,5	11,76	-	8,5	19,2	10,8	13,2	2,64	-	0,08	0,05	0,01	0,07	0,09	12	53
	Обед V день	740																	740
№98	Суп крестьянский с крупой	250	3,7	12,25	17,25	587	260	35,9	14,2	33,6	0,58	-	611	0,03	0,02	0,55	0,74	9,88	92
№259	Жаркое по-домашнему	250	19,57	10,74	42,93	1586	1122	40,9	61,2	257	4,31	-	105	0,53	0,21	4,42	8,85	9,65	438

48	Компот из изюма	200	0,35	0	26,85	19,2	125	20,3	8,12	19,4	0,45	-	5,25	0,02	0,01	0,06	0,08	0,6	119
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,8	49,4	8,9	9,5	41,8	1,24	-	-	0,05	0,06	0,36	1,25	-	91
	Завтрак VI день	600																	543
№ 181	Каша манная молочная	150	6,3	11,6	28,86	359	188	185	20,3	118	0,47	58	39	0,08	0,17	0,46	1,58	1,17	254
№ 378	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	50,3	154	126	15,4	92,8	0,41	10	5	0,04	0,16	0,12	0,8	1,33	81
№ 389	Сок фруктовый	200	2,1	0	12,3	12	240	14	8	14	2,8	-	-	0,02	0,02	0,2	0,4	4	112
№15	Сыр	20	7,64	6,9	0	243	26,4	264	10,5	150	0,3	78	51	0,01	0,09	0,06	0,83	0,21	72
	Печенье	30	0,51	0,4	4,36	14,7	35,1	9,33	7,1	36	0,26	24	-	0,4	0,06	0,32	0,86	-	24
	Обед VI день	770																	776
№99	Суп овощной со сметаной	250	3,95	11,5	20,35	597	384	232	196	49,2	0,77	-	1221	0,07	0,04	0,84	1,15	10,4	109
№290	Курица, тушенная в соусе	100	12,75	22,45	1,4	613	154	45,2	20,0	168	2,14	37,5	7,13	0,05	0,09	3,45	6,32	1,44	258
№309	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,4	31,2	311	45,9	14,9	10,1	46,3	1,0	35,2	26,4	0,07	0,04	0,62	1,76	-	202
№349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,2	26,6	7,84	230	32,5	17,4	23,4	0,69	-	245	0,02	0,02	0,3	0,42	0,53	116
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,8	49,4	8,9	9,5	41,8	1,24	-	-	0,05	0,06	0,36	1,25	-	91
	Завтрак VII день	580																	588
№227	Рыба припущенная	60/30	9,51	4,78	0,36	351	111	21,9	10,7	92,5	0,5	27,5	26,2	0,04	0,06	0,98	3,19	1,54	78
№304	Рис отварной	150	4,38	4,44	30,22	700	48,7	1,64	19,6	73,1	0,63	-	24,3	0,03	0,02	0,8	2,14	-	251
№376	Чай с сахаром	200	0,07	0	15	0,3	8,6	11,1	1,4	2,8	0,28	-	-	-	-	0,2	-	0,03	60
№1	Бутерброд с маслом	30/10	2,36	7,19	14,89	151	30,9	8,4	4,2	22,5	0,38	40	30	0,05	0,02	0,45	1,32	-	132
	Йогурт	100	5,13	1,88	7,38	6,1	98,8	155	18,7	118	0,15	15,1	7,5	-	0,02	0,01	0,03	0,75	67
	Обед VII день	760																	713
№96	Рассольник ленинградский	250	2,07	4,64	11,98	756	477	29	6,75	56,5	0,93	-	1219	0,09	0,06	0,99	1,36	8,38	107
№299	Суфле из кур	90	7,81	11,75	1,44	136	75,2	46,8	8,5	56,1	0,73	68	38,6	0,03	1,01	1,52	3,01	0,83	163
№302	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,8	6,36	38,68	699	311	17,7	163	245	5,47	-	27,1	0,25	0,13	2,98	5,99	-	290
№377	Чай с лимоном	200	0,13	0	15,2	1,2	21,3	14,2	2,4	4,4	0,36	-	1,0	-	-	0,03	0,01	2,83	62
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,8	49,4	8,9	9,5	41,8	1,24	-	-	0,05	0,06	0,36	1,25	-	91
	Завтрак VIII день	550																	524
№175	Каша «Дружба»	200	2,08	5,18	18,48	361	201	133	19,2	157	0,81	54,8	40,2	0,1	0,14	0,58	1,6	0,96	228
№379	Кофейный напиток	200	3,16	2,67	15,9	50,1	146	125	14,0	90,0	0,13	20,0	10,0	0,04	0,16	0,1	0,8	1,3	101
№15	Сыр	20	7,64	6,9	0	243	26,4	264	10,5	150	0,3	78	51	0,01	0,09	0,06	0,83	0,21	72
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	63,3	29,6	5,58	7,86	19,2	0,36	-	-	0,04	0,02	0,44	0,89	-	70
	Фрукты	100	0,5	0,5	11,76	-	8,5	19,2	10,8	13,2	2,64	-	0,08	0,05	0,01	0,07	0,09	12	53
	Обед VIII день	740																	705
№119	Суп гороховый	250	7,3	3,25	17,25	593	302	53	37	95,4	2,68	-	1203	0,29	0,07	0,95	2,44	1,0	144

№21	Капуста тушёная с мясом	250	13,2	17,86	23,65	1055	894	188	102	152	2,09	-	810	0,07	0,08	1,69	2,97	42,9	351
№348	Компот из изюма	200	0,35	0	26,85	19,2	125	20,3	8,12	19,4	0,45	-	5,25	0,02	0,01	0,06	0,08	0,6	119
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,8	49,4	8,9	9,5	41,8	1,24	-	-	0,05	0,06	0,36	1,25	-	91
	Завтрак IX день	500																	587
№222	Пудинг из творога	200/50	25,05	15,36	39,7	262	241	171	29,9	224	1,18	83,8	51,8	0,1	0,26	0,72	3,96	0,42	411
№376	Чай с сахаром	200	0,07	0	15	0,3	8,6	11,1	1,4	2,8	0,28	-	-	-	-	0,2	-	0,03	60
	Хлеб пшеничный	50	5,53	0,69	33,32	145	68,0	12,8	18,1	44,1	0,82	-	-	0,08	0,04	0,92	1,94	-	116
	Обед IX день	730																	771
№106	Суп рыбный	250	4,2	3,88	15,39	7,75	622,	24,2	29,4	71	1,1	-	125 0	0,12	0,07	1,29	1,79	11,1	137
№271	Котлеты домашние	90	15,44	12,67	15,85	275	84	15,1	9,8	60,2	0,93	11,5	4,88	0,07	0,05	1,2	2,5	0,11	178
№304	Рис отварной	150	4,38	4,44	30,22	700	48,7	1,64	19,6	73,1	0,63	-	24,3	0,03	0,02	0,8	2,14	-	251
№358	Кисель	200	0,31	0	19,4	3,16	149,	22,4	7,26	18,5	0,19	-	780	0,01	0,02	0,12	0,18	2,4	114
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,8	49,4	8,9	9,5	41,8	1,24	-	-	0,05	0,06	0,36	1,25	-	91
	Завтрак X день	550																	479
№120	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,47	4,74	9,68	354	219	163	26,9	137	0,65	33	18,5	0,09	0,18	0,51	1,68	0,83	150
№382	Какао с молоком	200	3,08	2,14	17,58	61,4	216	152	21,2	125	0,48	24,4	12,2	0,06	0,19	0,16	0,98	1,58	119
№3	Бутерброд с сыром	30/15/5	5,8	8,3	14,83	272	42,6	139,	9,45	96	0,49	59	40,5	0,04	0,07	0,3	1,59	0,11	157
	Фрукты	100	0,5	0,5	11,76	-	8,5	19,2	10,8	13,2	2,64	-	0,08	0,05	0,01	0,07	0,09	12	53
	Обед X день	730																	702
№82	Борщ с капустой и картофелем	250	3,21	4,92	10,9	808	135	49,8	26	54,5	1,22	-	1302	0,05	0,04	0,6	0,87	10,7	110
№230	Рыба жареная	90	11,75	10,6	3,2	740	183	23,2	17,8	124	0,43	35,3	21,4	0,07	0,06	1,74	5,09	1,41	195
№312	Пюре картофельное	150	3,51	9,6	20,7	782	865	170	17,0	110	1,35	-	52,4	0,18	0,15	1,81	3,33	24,2	246
№376	Чай с сахаром	200	0,07	0	15	0,3	8,6	11,1	1,4	2,8	0,28	-	-	-	-	0,2	-	0,03	60
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,8	49,4	8,9	9,5	41,8	1,24	-	-	0,05	0,06	0,36	1,25	-	91