

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы



2017 г.

Примерное

десятидневное цикличное меню для организации питания

в Муниципальном автономном образовательном учреждении

«Средняя школа с.Залучье»

для учащихся с 7 до 11 лет

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1 неделя														
Понедельник														
1 завтрак														
469	Рожки отварные	150	5,1	3,29	34,95	204,03	0,6	0	0,02	0	9,33	40,77	7,47	0,57
416	Котлета из говядины с соусом	80	8,0	9,43	9,43	180,05	0,03	0,01	0,02	0	15,63	77,74	11,62	1,03
628	Чай с сахаром	200	0	0	13,62	50,49	0	0	0	0	0,26	0	0	0,04
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,03	15,5	70,8	0,05	-	-	-	7,5	25,8	10,5	0,48
2 завтрак														
	Молоко	200	2,8	3,2	4,7	59	0,15	8,50	90	-	120	-	-	-
1089	Булочка домашняя	55	3,8	2,5	31,6	144	0,09	-	-	2,5	12,5	42	1,65	0,75
Обед														

	Обед													
394	Жаркое по-домашнему	200	12,45	11,21	26,77	283,89	0,14	12,86	0	0	22,56	169,73	38,13	2,54
628	Чай с сахаром	200	0	0	13,62	50,49	0	0	0	0	0,26	0	0	0,04
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,03	15,5	70,8	0,05	-	-	-	7,5	25,8	10,5	0,48
Итого энергетическая ценность			36,89	29,69	165,69	1113,55	1,11	21,37	90,04	2,5	195,54	381,84	79,87	5,93
Вторник														
1 Завтрак														
311	Каша молочная пшеничная	200	6,79	8,89	32,5	265,76	0,18	0,42	0,03	0	117,62	150,71	43,71	2,33
639	Компот из сухофруктов	200	0,34	0	25,63	119,72	0,03	0	0	0	14,75	23,22	7,56	0,03
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,03	15,5	70,8	0,05	-	-	-	7,5	25,8	10,5	0,48
2 завтрак														
	Молоко	200	2,8	3,2	4,7	59	0,15	8,50	90	-	120	-	-	-
	Печенье	60	4,67	0,06	30,1	141	0,1	-	-	-	15,2	51,6	21	0,96
Обед														
140	Лапша по-домашнему с курой	200	5,58	3,45	14,79	116,94	0,06	5,25	0	0	12,73	67,28	17,82	0,96
628	Чай с сахаром	200	0	0	13,62	50,49	0	0	0	0	0,26	0	0	0,04
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,03	15,5	70,8	0,05	-	-	-	7,5	25,8	10,5	0,48
Итого энергетическая ценность			24,92	15,66	152,34	894,51	0,62	14,17	90,03	0	295,56	344,41	111,09	5,28
Среда														
1 Завтрак														
463	Каша гречневая с маслом	150	8,33	4,53	42,47	259,65	0,32	0	0,02	0	44,54	165,9	60,98	4,98
776	Свекла тушеная	100	1,7	2,3	11,7	72,41	0,02	10	0,01	3	37,0	43	43	1,43
628	Чай с сахаром	200	0	0	13,62	50,49	0	0	0	0	0,26	0	0	0,04
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,03	15,5	70,8	0,05	-	-	-	7,5	25,8	10,5	0,48
2 завтрак														
	Молоко	200	2,8	3,2	4,7	59	0,15	8,50	90	-	120	-	-	-

45	Салат из свежей капусты	60	1,15	4,95	4,15	63,64	0,01	8,75	0	0	21,73	16,37	7,61	0,64
489	Овощное рагу с курой	200	18,38	14,38	21,89	316,21	0,11	9,31	0,02	0	26,08	209,05	39,86	2,11
628	Чай с сахаром	200	0	0	13,62	50,49	0	0	0	0	0,26	0	0	0,04
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,03	15,5	70,8	0,05	-	-	-	7,5	25,8	10,5	0,48
	2 завтрак													
	Молоко	200	2,8	3,2	4,7	59	0,15	8,50	90	-	120	-	-	-
1089	Булочка домашняя	55	3,8	2,5	31,6	144	0,09	-	-	2,5	12,5	42	1,65	0,75
	Обед													
133	Рыбный суп	200	5,66	2,37	17,38	115,03	0,98	7,65	0,01	0	19,53	83,12	24,7	0,98
881	Кисель витаминизированный	200	0,09	-	31,48	118,52	-	20	-	-	0,2	-	-	0,03
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,03	15,5	70,8	0,05	-	-	-	7,5	25,8	10,5	0,48
Итого энергетическая ценность			34,33	25,67	153,09	1391,29	1,43	53,05	90,03	2,5	212,04	376,01	89,84	5,25
2 неделя														
	Понедельник													
	Завтрак													
489	Овощное рагу с курой	175	16,09	12,59	19,16	276,69	0,1	8,15	0,02	0	22,82	182,92	34,88	1,85
639	Компот из сухофруктов	200	0,34	0	25,63	119,72	0,03	0	0	0	14,75	23,22	7,56	0,03
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,03	15,5	70,8	0,05	-	-	-	7,5	25,8	10,5	0,48
	2 завтрак													
	Молоко	200	2,8	3,2	4,7	59	0,15	8,50	90	-	120	-	-	-
	Печенье	60	4,67	0,06	30,1	141	0,1	-	-	-	15,2	51,6	21	0,96
	Обед													
469	Рожки отварные	150	5,1	3,29	34,95	204,03	0,6	0	0,02	0	9,33	40,77	7,47	0,57
413	Колбаса отварная молочная	80	5,5	1,23	0	113,4	0	0	0	0	17,6	73,52	9,14	0,74
881	Кисель витаминизированный	200	0,09	-	31,48	118,52	-	20	-	-	0,2	-	-	0,03

	нный													
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,03	15,5	70,8	0,05	-	-	-	7,5	25,8	10,5	0,48
Итого энергетическая ценность			39,33	20,43	177,02	1173,96	1,08	36,65	90,04	0	214,9	423,63	101,05	5,14
Вторник														
1 Завтрак														
133	Рыбный суп	200	5,66	2,37	17,38	115,03	0,98	7,65	0,01	0	19,53	83,12	24,7	0,98
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,03	15,5	70,8	0,05	-	-	-	7,5	25,8	10,5	0,48
628	Чай с сахаром	200	0	0	13,62	50,49	0	0	0	0	0,26	0	0	0,04
2 завтрак														
	Молоко	200	2,8	3,2	4,7	59	0,15	8,50	90	-	120	-	-	-
1089	Булочка домашняя	55	3,8	2,5	31,6	144	0,09	-	-	2,5	12,5	42	1,65	0,75
Обед														
463	Каша гречневая с маслом	150	8,33	4,53	42,47	259,65	0,32	0	0,02	0	44,54	165,9	60,98	4,98
628	Чай с сахаром	200	0	0	13,62	50,49	0	0	0	0	0,26	0	0	0,04
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,03	15,5	70,8	0,05	-	-	-	7,5	25,8	10,5	0,48
Итого энергетическая ценность			25,33	12,66	154,39	820,26	1,64	16,15	90,03	2,5	212,09	342,62	108,33	7,75
Среда														
1 Завтрак														
469	Макаронны отварные	150	5,1	3,29	34,95	204,03	0,6	0	0,02	0	9,33	40,77	7,47	0,57
628	Чай с сахаром	200	0	0	13,62	50,49	0	0	0	0	0,26	0	0	0,04
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,03	15,5	70,8	0,05	-	-	-	7,5	25,8	10,5	0,48
2 завтрак														
	Молоко	200	2,8	3,2	4,7	59	0,15	8,50	90	-	120	-	-	-
	Печенье	60	4,67	0,06	30,1	141	0,1	-	-	-	15,2	51,6	21	0,96
Обед														
133	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	5,88	3,45	17,35	128,92	0,09	7,65	0	0	14,57	79,45	23,27	1,16
45	Салат из свежей	60	1,15	4,95	4,15	63,64	0,01	8,75	0	0	21,73	16,37	7,61	0,64

	капусты													
628	Чай с сахаром	200	0	0	13,62	50,49	0	0	0	0	0,26	0	0	0,04
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,03	15,5	70,8	0,05	-	-	-	7,5	25,8	10,5	0,48
Итого энергетическая ценность			24,34	15,01	149,49	839,17	1,05	24,9	90,02	0	196,35	239,79	80,35	4,37
Четверг														
1 Завтрак														
311	Каша молочная пшеничная	200	6,79	8,89	32,5	265,76	0,18	0,42	0,03	0	117,62	150,71	43,71	2,33
639	Компот из сухофруктов	200	0,34	0	25,63	119,72	0,03	0	0	0	14,75	23,22	7,56	0,03
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,03	15,5	70,8	0,05	-	-	-	7,5	25,8	10,5	0,48
2 завтрак														
	Молоко	200	2,8	3,2	4,7	59	0,15	8,50	90	-	120	-	-	-
1089	Булочка домашняя	55	3,8	2,5	31,6	144	0,09	-	-	2,5	12,5	42	1,65	0,75
Обед														
394	Жаркое по-домашнему	200	12,45	11,21	26,77	283,89	0,14	12,86	0	0	22,256	169,73	38,13	2,54
628	Чай с сахаром	200	0	0	13,62	50,49	0	0	0	0	0,26	0	0	0,04
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,03	15,5	70,8	0,05	-	-	-	7,5	25,8	10,5	0,48
Итого энергетическая ценность			30,92	25,86	165,82	1064,46	0,69	21,78	90,03	2,5	302,386	437,26	112,05	6,65
Пятница														
1 Завтрак														
465	Рис отварной	150	3,66	3,98	41,81	219,04	0,03	0	0,01	0	13,05	48,22	10,36	0,88
507	Рыба припущенная	100	25,9	18,61	2,08	282,5	0,07	0,4	0,04	-	60,28	2,32	54,68	3,63
881	Кисель витаминизированный	200	0,09	-	31,48	118,52	-	20	-	-	0,2	-	-	0,03
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,03	15,5	70,8	0,05	-	-	-	7,5	25,8	10,5	0,48
2 завтрак														
	Молоко	200	2,8	3,2	4,7	59	0,15	8,50	90	-	120	-	-	-
	Печенье	60	4,67	0,06	30,1	141	0,1	-	-	-	15,2	51,6	21	0,96

	Обед													
131	Рассольник «Домашний» школьный	200	5,9	3,43	12,91	110,78	0,07	3,65	4,8	0	21,48	68,25	19,36	1,19
628	Чай с сахаром	200	0	0	13,62	50,49	0	0	0	0	0,26	0	0	0,04
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,03	15,5	70,8	0,05	-	-	-	7,5	25,8	10,5	0,48
Итого энергетическая ценность			47,12	29,36	169,38	1129,65	0,51	33,99	90,05	0	238,3 1	218,93	124,35	7,58

Примерное

десятидневное цикличное меню для организации питания

в Муниципальном автономном образовательном учреждении

«Средняя школа с.Залучье»

для учащихся с 11 лет и старше

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1 неделя														
	Понедельник													
	1 Завтрак													
469	Рожки отварные	180	6,12	3,94	41,94	244,83	0,07	0	0,02	0	11,19	48,92	8,96	0,68
416	Котлета из говядины с соусом	100	10,1	11,79	11,79	225,06	0,04	0,01	0,03	0	19,54	97,18	14,53	1,29
628	Чай с сахаром	200	0	0	13,62	50,49	0	0	0	0	0,26	0	0	0,04
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,04	20,6	94,4	0,06	-	-	-	1,0	34,4	14	0,64
	2 завтрак													
	Молоко	200	2,8	3,2	4,7	59	0,15	8,50	90	-	120	-	-	-
1089	Булочка	70	4,83	3,18	40,21	183,27	0,11	-	-	3,18	15,9	53,45	2,1	0,95

	домашняя													
	Обед													
394	Жаркое по-домашнему	210	13,07	11,77	28,10	298,08	0,147	13,503	0	0	23,68	178,21	40,03	2,67
628	Чай с сахаром	200	0	0	13,62	50,49	0	0	0	0	0,26	0	0	0,04
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,04	20,6	94,4	0,06	-	-	-	1,0	34,4	14	0,64
Итого энергетическая ценность			43,24	33,96	195,18	1300,02	0,637	22,013	90,05	3,18	192,83	446,56	93,62	6,95
Вторник														
	1 Завтрак													
311	Каша молочная пшеничная	210	6,79	8,89	32,5	265,76	0,18	0,42	0,03	0	117,62	150,71	43,71	2,33
639	Компот из сухофруктов	200	0,34	0	25,63	119,72	0,03	0	0	0	14,75	23,22	7,56	0,03
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,04	20,6	94,4	0,06	-	-	-	1,0	34,4	14	0,64
	2 завтрак													
	Молоко	200	2,8	3,2	4,7	59	0,15	8,50	90	-	120	-	-	-
	Печенье	120	9,34	0,12	60,2	282	0,2	-	-	-	30,4	103,2	42	1,92
	Обед													
140	Лапша по-домашнему с курой	250	6,28	3,94	18,48	138,69	0,07	6,56	0	0	15,6	77,76	21,6	1,14
628	Чай с сахаром	200	0	0	13,62	50,49	0	0	0	0	0,26	0	0	0,04
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,04	20,6	94,4	0,06	-	-	-	1,0	34,4	14	0,64
Итого энергетическая ценность			631,87	16,23	196,33	1104,46	0,75	15,88	90,03	0	300,63	423,69	142,87	6,74
Среда														
	1 Завтрак													
463	Каша гречневая с маслом	180	9,99	5,43	51,28	311,58	0,37	0	0,02	0	53,44	223,07	73,17	5,97
776	Свекла тушеная	100	1,7	2,3	11,7	72,41	0,02	10	0,01	3	37,0	43	43	1,43
628	Чай с сахаром	200	0	0	13,62	50,49	0	0	0	0	0,26	0	0	0,04
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,04	20,6	94,4	0,06	-	-	-	1,0	34,4	14	0,64
	2 завтрак													
	Молоко	200	2,8	3,2	4,7	59	0,15	8,50	90	-	120	-	-	-

45	Салат из свежей капусты	100	1,92	8,25	6,92	106,07	0,01	14,58	0	0	36,22	27,28	12,68	1,07
489	Овощное рагу с курой	200	18,38	14,38	21,89	316,21	0,11	9,31	0,02	0	26,08	209,05	39,86	2,11
628	Чай с сахаром	200	0	0	13,62	50,49	0	0	0	0	0,26	0	0	0,04
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,04	20,6	94,4	0,06	-	-	-	1,0	34,4	14	0,64
	2 завтрак													
	Молоко	200	2,8	3,2	4,7	59	0,15	8,50	90	-	120	-	-	-
1089	Булочка домашняя	70	4,83	3,18	40,21	183,27	0,11	-	-	3,18	15,9	53,45	2,1	0,95
	Обед													
133	Рыбный суп	250	6,55	2,94	21,72	141,35	0,1	9,56	0,01	0	23,33	98,12	30,27	1,21
881	Кисель витаминизированный	200	0,09	-	31,48	118,52	-	20	-	-	0,2	-	-	0,03
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,04	20,6	94,4	0,06	-	-	-	1,0	34,4	14	0,64
Итого энергетическая ценность			40,89	32,03	181,74	1163,71	0,6	61,95	90,03	3,18	223,99	456,7	112,91	6,69
2 неделя														
	Понедельник													
	1 Завтрак													
489	Овощное рагу с курой	200	18,38	14,38	21,89	316,21	0,11	9,31	0,02	0	26,08	209,05	39,86	2,11
639	Компот из сухофруктов	200	0,34	0	25,63	119,72	0,03	0	0	0	14,75	23,22	7,56	0,03
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,04	20,6	94,4	0,06	-	-	-	1,0	34,4	14	0,64
	2 завтрак													
	Молоко	200	2,8	3,2	4,7	59	0,15	8,50	90	-	120	-	-	-
	Печенье	120	9,34	0,12	60,2	282	0,2	-	-	-	30,4	103,2	42	1,92
	Обед													
469	Рожки отварные	180	6,12	3,94	41,94	244,83	0,07	0	0,02	0	11,19	48,92	8,96	0,68
413	Колбаса отварная молочная	100	9,38	23,4	1,4	264,09	0	0	0,01	0	27,68	111,28	13,86	1,13
881	Кисель витаминизированный	200	0,09	-	31,48	118,52	-	20	-	-	0,2	-	-	0,03

	нный													
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,04	20,6	94,4	0,06	-	-	-	1,0	34,4	14	0,64
Итого энергетическая ценность			52,77	45,12	228,44	1593,17	0,68	37,81	90,05	0	232,3	564,47	140,24	7,18
Вторник														
1 Завтрак														
133	Рыбный суп	250	6,55	2,94	21,72	141,35	0,1	9,56	0,01	0	23,33	98,12	30,27	1,21
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,04	20,6	94,4	0,06	-	-	-	1,0	34,4	14	0,64
628	Чай с сахаром	200	0	0	13,62	50,49	0	0	0	0	0,26	0	0	0,04
2 завтрак														
	Молоко	200	2,8	3,2	4,7	59	0,15	8,50	90	-	120	-	-	-
1089	Булочка домашняя	70	4,83	3,18	40,21	183,27	0,11	-	-	3,18	15,9	53,45	2,1	0,95
Обед														
463	Каша гречневая с маслом	180	9,99	5,43	51,28	311,58	0,37	0	0,02	0	53,44	223,07	73,17	5,97
628	Чай с сахаром	200	0	0	13,62	50,49	0	0	0	0	0,26	0	0	0,04
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,04	20,6	94,4	0,06	-	-	-	1,0	34,4	14	0,64
Итого энергетическая ценность			30,49	14,83	186,35	984,98	0,85	18,06	90,03	3,18	215,19	443,44	133,54	9,49
Среда														
1 Завтрак														
463	Макаронны отварные	180	6,12	3,94	41,94	244,83	0,07	0	0,02	0	11,19	48,92	8,96	0,68
628	Чай с сахаром	200	0	0	13,62	50,49	0	0	0	0	0,26	0	0	0,04
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,04	20,6	94,4	0,06	-	-	-	1,0	34,4	14	0,64
2 завтрак														
	Молоко	200	2,8	3,2	4,7	59	0,15	8,50	90	-	120	-	-	-
	Печенье	120	9,34	0,12	60,2	282	0,2	-	-	-	30,4	103,2	42	1,92
Обед														
133	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	7,54	4,43	21,7	163,45	0,11	9,56	0	0	18,91	101,49	29,71	1,48
45	Салат из свежей	100	2,3	9,9	8,3	127,28	0,02	17,5	0	0	43,46	32,74	15,22	1,28

	капусты													
628	Чай с сахаром	200	0	0	13,62	50,49	0	0	0	0	0,26	0	0	0,04
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,04	20,6	94,4	0,06	-	-	-	1,0	34,4	14	0,64
Итого энергетическая ценность			34,42	21,67	205,28	1166,34	0,67	35,56	90,02	0	226,48	355,15	123,89	6,72
Четверг														
1 Завтрак														
311	Каша молочная пшеничная	210	6,79	8,89	32,5	265,76	0,18	0,42	0,03	0	117,62	150,71	43,71	2,33
639	Компот из сухофруктов	200	0,34	0	25,63	119,72	0,03	0	0	0	14,75	23,22	7,56	0,03
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,04	20,6	94,4	0,06	-	-	-	1,0	34,4	14	0,64
2 завтрак														
	Молоко	200	2,8	3,2	4,7	59	0,15	8,50	90	-	120	-	-	-
1089	Булочка домашняя	70	4,83	3,18	40,21	183,27	0,11	-	-	3,18	15,9	53,45	2,1	0,95
Обед														
394	Жаркое подомашнему	210	13,07	11,77	28,10	298,08	0,147	13,503	0	0	23,68	178,21	40,03	2,67
628	Чай с сахаром	200	0	0	13,62	50,49	0	0	0	0	0,26	0	0	0,04
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,04	20,6	94,4	0,06	-	-	-	1,0	34,4	14	0,64
Итого энергетическая ценность			34,15	27,12	185,96	1165,12	0,737	22,423	90,03	3,18	294,21	474,39	121,4	7,3
Пятница														
1 Завтрак														
465	Рис отварной	180	4,39	4,77	50,16	262,85	0,03	0	0,02	0	15,66	57,87	12,43	1,06
507	Рыба припущенная	100	25,9	18,61	2,08	282,5	0,07	0,4	0,04	-	60,28	2,32	54,68	3,63
881	Кисель витаминизированный	200	0,09	-	31,48	118,52	-	20	-	-	0,2	-	-	0,03
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,04	20,6	94,4	0,06	-	-	-	1,0	34,4	14	0,64
2 завтрак														
	Молоко	200	2,8	3,2	4,7	59	0,15	8,50	90	-	120	-	-	-
	Печенье	120	9,34	0,12	60,2	282	0,2	-	-	-	30,4	103,2	42	1,92

	Обед													
131	Рассольник «Домашний» школьный	250	6,68	3,91	16,13	130,99	0,08	4,56	6	0	26,54	78,97	23,52	1,4
628	Чай с сахаром	200	0	0	13,62	50,49	0	0	0	0	0,26	0	0	0,04
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,04	20,6	94,4	0,06	-	-	-	1,0	34,4	14	0,64
Итого энергетическая ценность			55,52	30,69	219,57	1375,15	0,65	33,46	96,06	0	255,3 4	311,16	169,63	9,36