

УТВЕРЖАЮ: С.П.Гиссиева
 Директор: 



Примерное цикличное 10- дневное меню для обучающихся 1-4 классов (1 смена, возрастная категория 7-11 лет) на летне-осенний период года

МОУ «Кайпинская начальная общеобразовательная школа – сад»

№ рецептур	Наименование блюда	Выход блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	1 неделя - ПОНЕДЕЛЬНИК													
	Завтрак													
232	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,3	6,5	35,4	229	0,1	1,3	38,049	0,75	135	189	37	1,8
64	Бутерброды с сыром (2-й вариант)	35	5,2	8,1	7,8	125,2	0	0,1	52,256	0,37	158	103	10	0,3
576	Батон	20	1,5	0,6	10,3	52,3	0	0	0	0,34	4	13	3	0,2
82	Апельсины	100	0,9	0,2	8,1	38	0	60,3	0	0,2	34	23	13	0,3
460	Чай с молоком	200	1,6	1,3	9,9	58	0	0,7	10	0	65	53	11	0,9
	Итого		16,5	16,7	71,5	502,6	0,1	62,4	100,305	1,66	396	381	74	3,5

№ реце п туры	Наименование блюда	Выход блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калори й ность	В1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	1 неделя - ВТОРНИК													
	Завтрак													
281	Запеканка пшеничная с творогом	150	13,1	7,1	37,6	266,9	0,2	0,1	47,637	0,7	90	213	48	1,8
406	Соус молочный сладкий	30	0,7	1,4	2,4	25,4	0	0,1	8,393	0,03	22	16	3	0
79	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66,1	0	0	40	0,1	2	3	0	0
576	Батон	40	3	1,2	20,6	104,7	0	0	0	0,68	8	26	5	0,5
82	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44,5	0	7	0	0,2	16	11	9	2,2
459	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	7,7	32,6	0	2,9	0	0,02	8	10	5	0,9
	Итого		17,6	17,4	78,2	540,2	0,2	10,1	96,03	1,73	146	279	70	5,4

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	I неделя - СРЕДА													
	Завтрак													
213	Каша гречневая вязкая	150	6,5	5,6	23,6	170,9	0,1	0,5	27,98	0,33	85	163	81	2,5
267	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63,2	0	0	100,625	0,24	22	77	5	
73	Бутерброды с джемом или повидлом (2-й вариант)	40	1,6	4,2	20,6	126,8	0	0,1	20	0,39	7	16	4	0,5
576	Батон	20	1,5	0,6	10,3	52,3	0	0	0	0,34	4	13	3	0,5
82	Груши	100	0,4	0,3	10,4	45,9	0	5	0	0,4	19	16	12	2,5
465	Кофейный напиток с молоком	200	3	2,7	16,3	101,2	0	0,7	19	0	108	76	13	0,5
	Итого		18,1	18	81,5	560,3	0,1	6,3	167,605	1,7	245	361	118	6,1
	Итого день		44	43,2	182,2	1291,5	0,4	32,5	224,85	7,98	473	769	250	14,5

№ рецеп- туры	Наименование блюда	Выход блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калори- й ность	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	1 неделя - ЧЕТВЕРГ													
	Завтрак													
17	Салат из свежих помидоров (масло)	80	0,8	4,9	2,9	59,4	0	17,1	0	2,64	11	20	15	0,7
259	Макаронны отварные с сыром	150	9,1	7,5	26,5	210,1	0,1	0,1	55,291	0,79	167	134	16	1
573	Хлеб пшеничный формовой	40	3	0,3	19,7	93,8	0	0	0	0,44	8	26	6	0,4
575	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	59,4	0,1	0	0,3	0,42	14	47	15	1,2
462	Какао с молоком	200	3,5	2,9	13,9	95,9	0	0,7	19	0,01	112	95	25	0,8
	Итого		18,4	16	74,9	518,6	0,2	17,9	74,591	4,3	312	322	77	4,1

№ реце п тур ы	Наименование блюда	Выход блюда , г	Белки	Жиры	Углеводы	Калори й ность	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	1 неделя - ПЯТНИЦА													
	Завтрак													
27	Салат из свёклы и моркови (масло)	80	1,1	4,9	5,8	71,3	0	3,8	0	2,26	25	34	20	0,9
330	Плов из говядины	150	12,2	13,7	26,2	277,3	0	0,6	0	3,11	14	160	32	1,6
573	Хлеб пшеничный формовой	40	3	0,3	19,7	93,8	0	0	0	0,44	8	26	6	0,4
575	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	59,4	0,1	0	0,3	0,42	14	47	15	1,2
496	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	18,3	78,2	0	80	0	0,76	12	3	3	0,6
	Итого		19	19,6	81,9	580	0,1	84,4	0,3	6,99	73	270	76	4,7

№ рецеп туры	Наименование блюда	Выход блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калори й ность	В1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	2 неделя - ПОНЕДЕЛЬНИК													
	Завтрак													
234	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	200	7	8,3	28,4	216,3	0,2	1,5	41,561	0,53	154	202	54	1,2
267	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63,2	0	0	100,625	0,24	22	77	5	1
576	Батон	40	3	1,2	20,6	104,7	0	0	0	0,68	8	26	5	0,5
82	Апельсины	100	0,9	0,2	8,1	38	0	60,3	0	0,2	34	23	13	0,3
465	Кофейный напиток с молоком	200	3	2,7	16,3	101,2	0	0,7	19	0	108	76	13	0,1
	Итого		19	17	73,7	523,3	0,2	62,5	161,186	1,65	326	404	90	3,1

№ реце п туры	Наименование блюда	Выход блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калори й ность	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	2 неделя - ВТОРНИК													
	Завтрак													
1	Салат из капусты белокочанной(масло)	60	0,9	3,6	5	56,4	0	10,2	0	1,65	24	17	10	0,3
347	Котлеты "Школьные"	60	9,2	6,6	8	127,7	0,1	0,2	18,263	0,85	30	82	13	1,2
152	Картофель отварной	140	3,9	5,4	14,5	121,8	0,1	18,7	25,333	0,2	14	72	26	1
573	Хлеб пшеничный формовой	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0	0	0	0,33	6	20	4	0,3
575	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,4	0,3	8	39,6	0	0	0,2	0,28	9	31	10	0,8
496	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	18,3	78,2	0	80	0	0,76	12	3	3	0,6
	Итого		18,4	16,4	68,6	494	0,2	109,1	43,796	4,07	95	225	66	4,2

№ рецеп туры	Наименование блюда	Выход блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калори й ность	В1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	2 неделя - СРЕДА													
	Завтрак													
229	Каша "Дружба"	200	5,3	6,7	27,8	192,4	0,1	1,3	39,4	0,14	129	140	31	0,4
64	Бутерброды с сыром (2-й вариант)	35	5,2	8,1	7,8	125,2	0	0,1	52,256	0,37	158	103	10	0,3
573	Хлеб пшеничный формовой	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0	0	0	0,33	6	20	4	0,3
82	Бананы	100	1,5	0,5	21	94,6	0	10	0	0,4	8	28	42	0,6
460	Чай с молоком	200	1,6	1,3	9,9	58	0	0,7	10	0	65	53	11	0,9
	Итого		15,9	16,8	81,3	540,6	0,1	12,1	101,656	1,24	366	344	98	2,5

рецепты	Наименование блюда	д блюда , г	Белки	Жиры	Углеводы	калорий ность	В I	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	2 неделя - ЧЕТВЕРГ													
	Завтрак													
282	Запеканка рисовая с творогом	150	10,3	5,9	36,9	241,7	0,1	0,1	47,041	0,73	75	163	30	0,5
406	Соус молочный сладкий	30	0,7	1,4	2,4	25,4	0	0,1	8,393	0,03	22	16	3	0
79	Масло сливочное. (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66,1	0	0	40	0,1	2	3	0	0
573	Хлеб пшеничный формовой	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0	0	0	0,33	6	20	4	0,3
82	Груши	100	0,4	0,3	10,4	45,9	0	5	0	0,4	19	16	12	2,3
462	Какао с молоком	200	3,5	2,9	13,9	95,9	0	0,7	19	0,01	112	95	25	0,8
	Итого		17,3	17,9	78,5	545,2	0,1	5,9	114,434	1,6	236	313	74	3,9

№ рецеп- туры	Наименование блюда	Выход блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калори- й ность	В1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	2 неделя - ПЯТНИЦА													
	Застрак													
20	Салат из свежих помидоров с перцем (масло)	60	0,7	3,7	2,6	46,4	0	31	0	1,95	9	16	9	0,5
350	Тефтели из говядины с рисом - "ёжики"	60	7,2	7,1	8,4	126,3	0	0,8	13,371	0,29	31	85	13	0,7
176	Рагу из овощей (1-й вариант)	140	3,7	5,9	13,7	122,5	0,1	6,9	29,4	0,31	65	83	32	1,1
573	Хлеб пшеничный формовой	40	3	0,3	19,7	93,8	0	0	0	0,44	8	26	6	0,4
575	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,7	0,5	15,9	79,2	0,1	0	0,4	0,56	19	63	20	1,6
459	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	7,7	32,6	0	2,9	0	0,02	8	10	5	0,9
	Итого		17,6	17,6	68	500,8	0,2	41,6	43,171	3,57	140	283	85	5,2