

СОГЛАСОВАНО:

Иванов (Иванов И. С.)

« 30 » 09 2020г.

УТВЕРЖДАЮ

Зав. филиалом *О. В.* Королькова О. В.



Примерное десятидневное циклическое меню для обучающихся 1 – 4 классов
Филиала «Окнйская школа» МБОУ «Средняя школа г. Ново-Сокольники» на 2020 – 2021 учебный год.

Источник: Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школ, школ – интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации под редакцией А.Я.Первалова, Пермь, 2013

1 день

№.рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Цен. (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
завтрак														
№250	Каша манная с маслом	200	38,7	59,1	177,7	1397	0,42	7,1	0,40	3,8	703	682	115	2,8
№ 492	Чай	200	4,0	1,0	0,8	28	0,02	2,0	-	-	196	165	88	16,4
	Обед													
№-110	Хлеб ржано – пшеничный	30	9	2,7	4,2	79	0,05		0,03	0,5	31	123	8	0,6
-№108	Хлеб пшеничный	20	9	2,7	4,2	79	0,05		0,03	0,5	31	123	8	0,6
№1	Салат из капусты белокочанной с р/м	60	0,87	2,69	5,14	48	0,01	8,65			28,58	15,65	8,93	0,33
№133	Рассольник	250	1,99	5,11	16,92	121	0,09	7,53		9,2	24,95			0,33
№173	Картофель отварной	150	3,02	4,87	20,03	136	0,12	10,38	0,01		42,84	82,65	28,88	1,08
№ 343	Рыба тушеная в томате	80	7,66	3,85	2,2	74	0,09	1,96	0,01	4,2	35	20,3	3,9	0,8
№ 510	Компот из свежих фруктов	200	0,4	0,2	22,7	140	0,02	11,6		0,3	19	12	8	0,8
	Печенье	25	1,88	2,95	5,9	58	0,02				7,25			0,01
	Фрукт	100	0,98	2,63	11,15	73	0,02	1,75	0,02	0,4	5,25	9,75	2,25	0,38

2 день

№.рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Цен. (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
завтрак														
№320	Сырники	135	23,6	21,8	30,1	411	0,08	0,3	0,14	0,8	202	305	31	1,0
№ 502	Кофейный напиток	200	3,2	2,7	15,9	79	0,04	1,3	0,02	-	126	90	14	0,1
обед														
№110	Хлеб ржано- пшен	30	9	2,7	4,2	79	0,05		0,03	0,5	31	123	8	0,6
№108	Хлеб пшеничный	20	9	2,7	4,2	79	0,05		0,03	0,5	31	123	8	0,6
№106	Огурцы свежие	60	0,45	0,05	1,42	8	0,01	2,4			12,14	21,92	7,31	0,31
№ 142	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,74	4,88	9,21	85	0,034	11,07			43,32			0,79
№291	Макаронные изделия отварные	150	5,21	8,24	33,4	229	0,06		0,03		17,86	42,29	7,79	0,8
№395	Сосиска отварная	60	7,65	12,06	0,64	142	0,01				24,51	88,96	10,02	1,21
№ 492	Чай с сахаром	200			13,62	54					0,26			0,04
	Вафли	25	0,56	0,18	13,65	58	0,04	2,4			26,4			0,52
	Фрукт	100	0,98	2,63	11,15	73	0,02	1,75	0,02	0,4	5,25	9,75	2,25	0,38

3 день

№.рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Цен. (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
завтрак														
№247	Каша овсяная	220	42,8	70,6	157,6	1437	0,90	7,1	0,40	4,0	773	1208	355	8,5
№497	Какао	200	5,0	4,4	31,7	186	0,06	1,7	0,03	-	163	150	39	1,3
Обед														
№-110	Хлеб ржано – пшен.	30	9	2,7	4,2	79	0,05		0,03	0,5	31	123	8	0,6
-№108	Хлеб пшеничный	20	9	2,7	4,2	79	0,05		0,03	0,5	31	123	8	0,6
№50	Салат из свеклы отварной с р/м	60	0,71	3,04	4,18	47	0,00 9	4,75			17,57	115	19	0,66
№144	Суп гороховый	250	5,49	5,27	16,32	135	0,22	5,81	0,15	0,9	38,07	114	5	1,21
№352	Сельдь с картофелем	80/150	3,02	4,87	20,03	136	0,12	10,38	0,01		42,84	82,65	28,88	1,08
№ 510	Компот из свежих фруктов	200	0,4	0,2	22,7	140	0,02	11,6		0,3	19	12	8	0,8
	Пряники	25	1,88	2,95	5,9	58	0,02				7,25			0,01
	Фрукт	100	0,98	2,63	11,15	73	0,02	1,75	0,02	0,4	5,25	9,75	2,25	0,38

4 день

№.реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг · Цен. (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
завтрак														
№256	Макароны с сыром	200	12,1	10,1	34,0	275	0,08	0,1	0,07	1,0	207	168	20	1,1
№492	Чай	200	4,0	1,0	0,8	28	0,02	2,0	-	-	196	165	88	16,4
обед														
№-110	Хлеб ржано – пшен	30	9	2,7	4,2	79	0,05		0,03	0,5	31	123	8	0,6
-№108	Хлеб пшеничный	20	9	2,7	4,2	79	0,05		0,03	0,5	31	123	8	0,6
№106	Овощи свежие (помидоры)	60	0,62	0,11	2,07	12	0,03	6			7,39	13,57	10,4 4	0,47
№165	Суп молочный с крупой	250	7,18	6,51	23,54	182	0,10	1,13			202		7	0,63
№396	Жаркое по- домашнему	200	17,0	16,82	19,55	295	0,14	10,81			31,04	200	41,1 7	3,08
№508	Компот из сухофруктов	200			18,16	73					0,35			0,05
	Печенье	25	1,88	2,95	5,9	58	0,02				7,25			0,01
	Фрукт	100	0,98	2,63	11,15	73	0,02	1,75	0,02	0,4	5,25	9,75	2,25	0,38

5 день

№.рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Цен. (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
завтрак														
№258	Каша пшеничная	250	43,6	64,3	185,6	1495	0,93	6,8	0,42	1,2	690	1049	277	7,3
№ 502	Кофейный напиток	200	3,2	2,7	15,9	79	0,04	1,3	0,02	-	126	90	14	0,1
обед														
№-110	Хлеб ржано – пшен.	30	9	2,7	4,2	79	0,05		0,03	0,5	31	123	8	0,6
-№108	Хлеб пшеничный	20	9	2,7	4,2	79	0,05		0,03	0,5	31	123	8	0,6
№107	Салат из моркови с яблоком	60	0,28	1,74	2,62	27	0,01 5	2,31		0,1	7,06	24	14	0,4 4
№147	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	1,7	4,82	6,68	77	0,00 3	20,04			50,02	25	9	0,6 6
№237	Греча отварная	150	3,53	3,05	34,63	180	0,03		0,01		16,49	70,34	23,9	0,5 7
№ 11	Гуляш	80	9,67	9,87	2,27	136	0,01	0,01	12	0,07	17,13	59,33	12,47	1,4 7
№492	Чай	200			13,62	54					0,26			0,0 4
	Вафли	25	0,56	0,18	13,65	58	0,04	2,4			26,4			0,5 2
	Фрукт	100	0,98	2,63	11,15	73	0,02	1,75	0,02	0,4	5,25	9,75	2,25	0,3 8

6 день

№.рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Цен. (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
завтрак														
№536	Оладьи с маслом	150	12,0	20,2	61,9	477	0,27	1,1	0,09	5,4	119	161	26	1,2
№492	Чай	200	4,0	1,0	0,8	28	0,02	2,0	-	-	196	165	88	16,4
обед														
№-110	Хлеб ржано – пшен.	30	9	2,7	4,2	79	0,05		0,03	0,5	31	123	8	0,6
-№108	Хлеб пшеничный	20	9	2,7	4,2	79	0,05		0,03	0,5	31	123	8	0,6
№10	Салат из горошка консервированн ого	60	0,93	1,62	2,0	26	0,03	3,4			67,03	29	8	0,21
№128	Борщ со свежей капустой	250	1,7	4,82	6,68	77	0,00 3	20,0 4			50,02	212	10	0,66
№139	Плов с птицей	200	19,33	16,19	33,99	359	0,05	0,96			42,95	134	27	2,08
№510	Компот из свежих фруктов	200	0,4	0,2	22,7	140	0,02	11,6		0,3	19	12	8	0,8
	Пряники	25	1,88	2,95	5,9	58	0,02				7,25			0,01
	Фрукты	100	0,98	2,63	11,15	73	0,02	1,75	0,02	0,4	5,25	9,75	2,25	0,38

7 день

№.рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Цен. (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
завтрак														
№253	Каша рисовая	200	31,4	59,1	185	1397	0,3	7,1	0,4	1,4	655	847	186	2,8
№ 501	Кофейный напиток	200	3,2	2,7	15,9	79	0,04	1,3	0,02	-	126	90	14	0,01
обед														
№-110	Хлеб ржано – пшен.	30	9	2,7	4,2	79	0,05		0,03	0,5	31	123	8	0,6
-№108	Хлеб пшеничный	20	9	2,7	4,2	79	0,05		0,03	0,5	31	123	8	0,6
№106	Огурцы свежие	60	0,45	0,05	1,42	8	0,01	2,4			12,14	21,92	7,31	0,31
№87	Суп с рыбными консервами	250	8,6	8,4	14,33	167	1	9,11			45,3	23	9	1,26
№173	Картофель отварной	150	3,02	4,87	20,03	136	0,12	10,38	0,01		42,84	82,65	28,88	1,08
№381	Котлета мясная	80	12,07	14,53	8,42	213	0,06	0,06			33,91	143,62	23,68	2,21
№492	Чай	200			13,62	54					0,26			0,04
	Печенье	25	1,88	2,95	5,9	58	0,02				7,25			0,01
	Фрукты	100	0,98	2,63	11,15	73	0,02	1,75	0,02	0,4	5,25	9,75	2,25	0,38

8 день

№.рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Цен. (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
завтрак														
№250	Каша манная	200	38,7	59,1	177,7	1397	0,42	7,1	0,4	3,8	703	682	115	2,8
№ 497	Какао	200	5	4,4	31,7	186	0,06	1,7	0,03	-	163	150	39	1,3
обед														
№-110	Хлеб ржано – пшен	30	9	2,7	4,2	79	0,05		0,03	0,5	31	123	8	0,6
-№108	Хлеб пшеничный	20	9	2,7	4,2	79	0,05		0,03	0,5	31	123	8	0,6
обед														
№ 50	Салат из свеклы отварной с р/м	60	0,71	3,04	4,18	47	0,00 9	4,75			17,57	115	19	0,66
№82	Суп овощной с мясными фрикадельками	250	6,64	5,18	15,44	139	0,13	11.2	0,2		25	84	10	1,47
№336	Капуста тушеная	150	20,65	32,37	94,28	751	0,27	171,62	0,03	0,7	554	55	24	8
№404	Курица отварная	100	12,66	8,16	0,4	124	0,04	3,3	0,02	0,4	25	111	16	1,1
№508	Компот из сухофруктов	200			18,16	73					0,35			0,05
	Вафли	25	0,56	0,18	13,65	58	0,04	2,4			26.4			0,52
	Фрукты	100	0,98	2,63	11,15	73	0,02	1,75	0,02	0,4	5,25	9,75	2,25	0,38

9 день

№.рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Цен. (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
завтрак														
№295	Макароны с сыром	200	12,1	10,1	34	275	0,08	0,1	0,07	1	207	168	20	1,1
№ 502	Кофейный напиток	200	3,2	2,7	15,9	79	0,04	1,3	0,02	-	126	90	14	0,1
обед														
№-110	Хлеб ржано – пшен	30	9	2,7	4,2	79	0,05		0,03	0,5	31	123	8	0,6
-№108	Хлеб пшеничный	20	9	2,7	4,2	79	0,05		0,03	0,5	31	123	8	0,6
№1	Салат из капусты белокочанной с р/м	60	0,87	2,69	5,14	48	0,01	8,65			28,58	15,65	8,93	0,3 3
№147	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,27	16,32	135	0,22	5,81	0,15	0,9	38,07	114	5	1,2 1
№237	Греча отварная	150	3,53	3,05	34,63	180	0,03		0,01		16,49	70,34	23,9	0,5 7
№ 121	Печень по- строгановски	80	9,44	8,55	2,11	126	0,13	9,39	-	-	14,9	134	17	0,9 3
№492	Чай	200			13,62	54					0,26			0,0 4
	Пряники	25	1,88	2,95	5,9	58	0,02				7,25			0,0 1
	Фрукты	100	0,98	2,63	11,15	73	0,02	1,75	0,02	0,4	5,25	9,75	2,25	0,3 8

10 день

№.рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Цен. (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
завтрак														
№258	Каша пшенная	250	43,6	64,3	185,6	1495	0,93	6,8	0,42	1,2	690	1049	277	7,3
№ 502	Кофейный напиток	200	3,2	2,7	15,9	79	0,04	1,3	0,02	-	126	90	14	0,1
обед														
№-110	Хлеб ржано- пшенич.	30	9	2,7	4,2	79	0,05		0,03	0,5	31	123	8	0,6
-№108	Хлеб пшеничный	20	9	2,7	4,2	79	0,05		0,03	0,5	31	123	8	0,6
№106	Овощи свежие (помидоры)	60	0,62	0,11	2,07	12	0,03	6			7,39	13,57	10,44	0,4 7
№ 142	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,74	4,88	9,21	85	0,034	11,07			43,32			0,7 9
№173	Картофель отварной	150	3,02	4,87	20,03	136	0,12	10,38	0,01		42,84	82,65	28,88	1,0 8
№ 343	Рыба тушеная в томате	80	7,66	3,85	2,2	74	0,09	1,96	0,01	4,2	35	20,3	3,9	0,8
№510	Компот из свежих фруктов	200	0,4	0,2	22,7	140	0,02	11,6		0,3	19	12	8	0,8
	Печенье	25	1,88	2,95	5,9	58	0,02				7,25			0,0 1
	Фрукты	100	0,98	2,63	11,15	73	0,02	1,75	0,02	0,4	5,25	9,75	2,25	0,3 8