

УТВЕРЖДАЮ:



**Циклическое 10-дневное меню
учреждения МКОУ «Сосновская СОШ»**

для организации питания обучающихся от 7 до 11 лет, от 12 до 18 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
			Белки г	Жиры г	Угле- воды, г	Энерг. ценность , ккал	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1 ДЕНЬ													
1-ЗАВТРАК													
390	Каша манная молочная жидкая	200/250	6.24	6.10	19.70	158.64	192.17	23.52	156.05	0.30	0.08	1.09	36.72
959	Какао с молоком	200	3.52	3.72	25.49	145.2	122.0	14.00	90.00	0.56	0.04	1.30	0.01
2	Сыр (порциями)	15/20	3.48	4.43	0.00	54.60	132.0	5.25	75.00	0.15	0.01	0.11	39.00
	Хлеб пшеничный	50	0.45	0.45	24.90	113.22	13.02	17.53	41.58	0.80	0.08	0.00	0.00
	ИТОГО:		13.69	14.70	70.09	471.66	459.19	60.30	363.08	1.81	0.21	2.50	75.73
2-ЗАВТРАК													
304	Плов с мясом	200	20.30	17.00	35.69	377.00	45.10	47.50	199.30	2.19	0.06	1.01	48.00
42	Нарезка из свежих овощей	60/100	0.85	3.05	5.19	51.54	26.80	7.90	14.83	0.32	0.01	20.97	0.00
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0.04	0.00	24.76	94.2	6.4	0.00	3.6	0.18	0.01	1.08	0.00
966	Кисломолочный	200	5.80	5.00	8.40	108.00	248.00	28.00	184.00	0.20	0.04	0.60	0.08

	продукт (йогурт)												
	Хлеб пшеничный	100	0.9	0.9	49.8	226.44	26.04	35.06	83.16	1.6	0.16	0.00	0.00
	ИТОГО:		27.89	25.95	123.84	857.18	352.34	118.46	484.89	4.49	0.28	23.66	48.08
	ИТОГО за 1 день		41.58	40.65	193.93	1328.84	811.53	178.76	847.97	6.30	0.49	26.16	123.81
2 ДЕНЬ													
1-ЗАВТРАК													
438	Омлет натуральный	150/200	14.27	22.16	2.65	267.93	114.20	19.50	260.50	2.94	0.10	0.25	345.00
944	Чай с сахаром + С	200	4.51	1.14	7.71	114.66	112.55	99.08	185.54	18.42	0.01	3.67	0.01
41	Бутерброд с маслом (масло сливочное - порциями)	15/20	0.00	12.30	0.15	112.50	1.50	0.00	3.00	0.00	0.00	0.00	88.50
	Хлеб пшеничный	50	0.45	0.45	24.90	113.22	13.02	17.53	41.58	0.80	0.08	0.00	0.00
	ИТОГО:		19.23	36.05	35.41	608.31	241.27	136.11	490.62	22.16	0.19	3.92	433.51
2-ЗАВТРАК													
145	Картофель тушеный с мясом	100/150	3.2	5.2	22.88	151.36	18	33	0.00	1.2	0.00	21.75	0.00
129	Сельдь соленая с луком и растительным маслом	58	6.84	10.53	1.31	127.64	32.32	29.22	96.76	0.66	0.02	1.60	11.40
951	Кофейный напиток на молоке	200	1.40	2.00	22.40	116.00	34.00	7.00	45.00	0.00	0.02	0.00	0.08
	Банан	100	0.60	0.20	8.40	38.40	3.20	0.00	0.00	0.20	0.00	4.00	0.00
	Хлеб пшеничный	100	0.9	0.9	49.8	226.44	26.04	35.06	83.16	1.6	0.16	0.00	0.00
	ИТОГО:		12.94	18.83	104.79	659.84	113.56	104.28	224.92	3.66	0.20	27.35	11.48
	ИТОГО за 2 день		32.17	54.88	140.20	1268.15	354.83	240.39	715.54	25.82	0.39	31.27	444.99
3 ДЕНЬ													
1-ЗАВТРАК													
421	Макароны с сыром	180/200	9.67	10.19	41.36	281.30	161.03	18.33	148.95	1.13	0.09	0.23	4.52
943	Чай с сахаром	200	0.20	0.00	14.00	28.00	6.00	0.00	0.00	0.40	0.00	0.00	0.00
459	Булочка	70	4.33	2.25	38.72	192.5	13.65	16.87	42.98	0.97	0.08	0.06	11.9
	Хлеб пшеничный	50	0.45	0.45	24.90	113.22	13.02	17.53	41.58	0.80	0.08	0.00	0.00
	ИТОГО:		14.65	12.89	118.98	615.02	193.70	52.73	233.51	3.3	0.25	0.29	16.42
2-ЗАВТРАК													
42	Нарезка из свежих овощей	60/100	0.85	3.05	5.19	51.54	26.80	7.90	14.83	0.32	0.01	20.97	0.00
170	Борщ с капустой и	200/250	1.45	3.93	10.02	82.00	35.50	21.00	42.58	0.95	0.04	8.23	0.00

	картофелем												
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0.04	0.00	24.76	94.2	6.4	0.00	3.6	0.18	0.01	1.08	0.00
847	Яблоко	100	0.40	0.40	9.80	47.00	10.00	0.00	75.80	2.20	0.03	10.00	0.00
	Хлеб пшеничный	100	0.9	0.9	49.8	226.44	26.04	35.06	83.16	1.6	0.16	0.00	0.00
	ИТОГО:		3.64	8.28	99.57	501.18	104.74	63.96	219.97	5.25	0.25	40.28	0.00
	ИТОГО за 3 день		18.29	21.17	218.55	1116.2	298.44	116.69	453.48	8.55	0.5	40.57	16.42
4 ДЕНЬ													
1-ЗАВТРАК													
177	Каша «Дружба»	160/200	10.44	11.11	41.30	307.00	158.60	86.70	257.30	2.75	0.26	1.20	81.00
959	Какао с молоком	200	3.52	3.72	25.49	145.2	122.0	14.00	90.00	0.56	0.04	1.30	0.01
41	Бутерброд с маслом (масло сливочное порциями)	15/20	0.00	12.30	0.15	112.50	1.50	0.00	3.00	0.00	0.00	0.00	88.50
	Хлеб пшеничный	50	0.45	0.45	24.90	113.22	13.02	17.53	41.58	0.80	0.08	0.00	0.00
	ИТОГО:		14.41	27.58	91.84	677.92	295.12	118.23	391.88	4.11	0.38	2.5	169.51
2-ЗАВТРАК													
42	Нарезка из свежих овощей	60/100	0.85	3.05	5.19	51.54	26.80	7.90	14.83	0.32	0.01	20.97	0.00
536	Тефтели	80/100	8.32	16.00	16.96	179.20	19.20	16.00	127.20	1.44	0.03	0.00	0.00
161	Пюре гороховое	180/200	0.00	0.00	0.00	0.00	56.30	0.00	0.00	3.31	0.34	0.00	0.00
944	Чай с сахаром + С	200	4.51	1.14	7.71	114.66	112.55	99.08	185.54	18.42	0.01	3.67	0.01
	Банан	100	0.60	0.20	8.40	38.40	3.20	0.00	0.00	0.20	0.00	4.00	0.00
	Хлеб пшеничный	100	0.9	0.9	49.8	226.44	26.04	35.06	83.16	1.6	0.16	0.00	0.00
	ИТОГО:		15.18	21.29	88.06	610.24	244.29	158.04	410.73	25.29	0.55	28.64	0.01
	ИТОГО за 4 день		29.59	48.87	179.9	1288.16	539.41	276.27	802.61	29.4	0.93	31.14	169.52
5 ДЕНЬ													
1-ЗАВТРАК													
235	Пудинг манный	200	4.33	5.44	22.1	157.22	42.53	0.00	0.00	0.52	0.03	0.08	0.00
943	Чай с сахаром	200	0.20	0.00	14.00	28.00	6.00	0.00	0.00	0.40	0.00	0.00	0.00
	ИТОГО:		4.53	5.44	36.1	185.22	48.53	0.00	0.00	0.92	0.03	0.08	0.00
2-ЗАВТРАК													
87	Суп рыбный	200/250	6.89	6.72	11.47	133.80	36.24	37.88	141.22	1.01	0.08	7.29	12.0
42	Нарезка из свежих овощей	60/100	0.85	3.05	5.19	51.54	26.80	7.90	14.83	0.32	0.01	20.97	0.00

	Сок фруктовый	200	2.00	0.20	5.80	36.00	14.00	8.00	14.00	2.80	0.02	4.00	0.00
847	Яблоко	100	0.40	0.40	9.80	47.00	10.00	0.00	75.80	2.20	0.03	10.00	0.00
	Хлеб пшеничный	100	0.9	0.9	49.8	226.44	26.04	35.06	83.16	1.6	0.16	0.00	0.00
	ИТОГО:		11.04	11.27	82.06	494.78	113.08	88.84	329.01	7.93	0.3	42.26	12.0
	ИТОГО за 5 день		15.57	16.71	118.16	680	161.61	88.84	329.01	8.85	0.33	42.34	12.0

6 ДЕНЬ

1-ЗАВТРАК

679	Каша геркулесовая	200/250	6.05	5.60	18.25	147.60	164.74	24.10	144.28	0.53	0.09	0.91	39.20
944	Чай с сахаром + С	200	4.51	1.14	7.71	114.66	112.55	99.08	185.54	18.42	0.01	3.67	0.01
41	Бутерброд с маслом (масло сливочное - порциями)	15/20	0.00	12.30	0.15	112.50	1.50	0.00	3.00	0.00	0.00	0.00	88.50
	Хлеб пшеничный	50	0.45	0.45	24.90	113.22	13.02	17.53	41.58	0.80	0.08	0.00	0.00
	ИТОГО:		11.01	19.49	51.01	487.98	291.81	140.71	374.4	19.75	0.18	4.58	127.71

2-ЗАВТРАК

42	Нарезка из свежих овощей	60/100	0.85	3.05	5.19	51.54	26.80	7.90	14.83	0.32	0.01	20.97	0.00
591	Гуляш	80/100	19.72	17.89	4.76	168.20	24.36	26.01	194.69	2.32	0.17	1.28	0.00
679	Каша рассыпчатая гречневая	180/200	8.95	6.73	43.00	276.53	15.57	81.00	250.2	4.73	0.22	0.00	0.02
951	Кофейный напиток на молоке	200	1.40	2.00	22.40	116.00	34.00	7.00	45.00	0.00	0.02	0.00	0.08
966	Кисломолочный продукт (йогурт)	200	5.80	5.00	8.40	108.00	248.00	28.00	184.00	0.20	0.04	0.60	0.08
	Хлеб пшеничный	100	0.9	0.9	49.8	226.44	26.04	35.06	83.16	1.6	0.16	0.00	0.00
	ИТОГО:		37.62	35.57	133.55	946.71	374.77	184.97	771.88	9.17	0.62	22.85	0.18
	ИТОГО за 6 день		48.63	55.06	184.56	1434.69	666.58	325.68	1146.28	28.92	0.8	27.43	127.89

7 ДЕНЬ

1-ЗАВТРАК

438	Омлет натуральный	150/200	14.27	22.16	2.65	267.93	114.20	19.50	260.50	2.94	0.10	0.25	345.00
200	Кисель	200	0.20	0.00	32.60	132.00	18.00	0.00	4.29	0.60	0.00	0.00	0.00
2	Сыр (порциями)	15/20	3.48	4.43	0.00	54.60	132.0	5.25	75.00	0.15	0.01	0.11	39.00
	Хлеб пшеничный	50	0.45	0.45	24.90	113.22	13.02	17.53	41.58	0.80	0.08	0.00	0.00
	ИТОГО:		18.4	27.04	60.15	567.75	277.22	42.28	381.37	4.49	0.19	0.36	384

2-ЗАВТРАК

81	Квашеная капуста	100	1.58	4.99	7.66	83.20	41.60	14.2	30.60	0.58	0.02	25.00	0.00
608	Котлета	80/100	12.44	9.24	12.56	183.00	35.00	25.70	133.10	1.20	0.08	0.12	23.00
688	Макаронные изделия отварные	180/200	6.62	5.42	31.73	202.14	5.83	25.34	44.60	1.33	0.07	0.00	25.20
943	Чай с сахаром	200	0.20	0.00	14.00	28.00	6.00	0.00	0.00	0.40	0.00	0.00	0.00
	Банан	100	0.60	0.20	8.40	38.40	3.20	0.00	0.00	0.20	0.00	4.00	0.00
	Хлеб пшеничный	100	0.9	0.9	49.8	226.44	26.04	35.06	83.16	1.6	0.16	0.00	0.00
	ИТОГО:		22.34	20.75	124.15	761.18	117.67	100.3	291.46	5.31	0.33	29.12	48.2
	ИТОГО за 7 день		40.74	47.79	184.3	1328.93	394.89	142.58	672.83	9.8	0.52	29.48	432.2

8 ДЕНЬ

1-ЗАВТРАК

679	Каша пшенная	180/200	7.92	6.86	45.45	275.40	19.96	56.81	161.32	1.85	0.20	0.00	25.20
959	Какао с молоком	200	3.52	3.72	25.49	145.2	122.0	14.00	90.00	0.56	0.04	1.30	0.01
41	Бутерброд с маслом (масло сливочное порциями)	15/20	0.00	12.30	0.15	112.50	1.50	0.00	3.00	0.00	0.00	0.00	88.50
	Хлеб пшеничный	50	0.45	0.45	24.90	113.22	13.02	17.53	41.58	0.80	0.08	0.00	0.00
	ИТОГО:		11.89	23.33	95.99	646.32	156.48	88.34	295.9	3.21	0.32	1.30	113.71

2-ЗАВТРАК

42	Нарезка из свежих овощей	60/100	0.85	3.05	5.19	51.54	26.80	7.90	14.83	0.32	0.01	20.97	0.00
187	Щи из свежей капусты с картофелем	200/250	1.40	3.91	6.79	67.80	34.66	17.8	38.1	0.64	0.05	14.77	0.00
424	Яйцо вареное	1 шт.	5.10	4.60	0.30	63.00	22.00	4.80	76.80	1.00	0.03	0.00	0.10
944	Чай с сахаром + С	200	4.51	1.14	7.71	114.66	112.55	99.08	185.54	18.42	0.01	3.67	0.01
847	Яблоко	100	0.40	0.40	9.80	47.00	10.00	0.00	75.80	2.20	0.03	10.00	0.00
	Хлеб пшеничный	100	0.9	0.9	49.8	226.44	26.04	35.06	83.16	1.6	0.16	0.00	0.00
	ИТОГО:		13.16	14.00	79.59	570.44	232.05	164.64	474.23	24.18	0.29	49.41	0.11
	ИТОГО за 8 день		25.05	37.33	175.58	1216.76	388.53	252.98	770.13	27.39	0.61	50.71	113.82

9 ДЕНЬ

1-ЗАВТРАК

679	Каша кукурузная	180/200	4.33	5.44	22.1	157.22	42.53	0.00	0.00	0.52	0.03	0.08	0.00
2	Сыр (порциями)	15/20	3.48	4.43	0.00	54.60	132.0	5.24	75.00	0.15	0.01	0.11	39.00
943	Чай с сахаром	200	0.20	0.00	14.00	28.00	6.00	0.00	0.00	0.40	0.00	0.00	0.00
	Хлеб пшеничный	50	0.45	0.45	24.90	113.22	13.02	17.53	41.58	0.80	0.08	0.00	0.00

	ИТОГО:		8.46	10.32	61.00	353.04	193.55	22.77	116.58	1.87	0.12	0.19	0.39
2-ЗАВТРАК													
33	Свекольный маринад	60/100	0.85	3.05	5.19	51.54	26.80	7.90	14.83	0.32	0.01	20.97	0.00
244	Рыба припущенная с овощами	80/100	6.12	0.81	2.54	42.00	10.30	8.00	67.40	0.43	0.04	0.77	3.00
692	Картофель отварной	180/200	3.43	5.18	27.62	170.82	17.57	35.19	95.67	1.39	0.18	25.20	25.20
951	Кофейный напиток на молоке	200	1.40	2.00	22.40	116.00	34.00	7.00	45.00	0.00	0.02	0.00	0.08
	Банан	100	0.60	0.20	8.40	38.40	3.20	0.00	0.00	0.20	0.00	4.00	0.00
	Хлеб пшеничный	100	0.9	0.9	49.8	226.44	26.04	35.06	83.16	1.6	0.16	0.00	0.00
	ИТОГО:		13.30	12.14	115.95	645.20	117.91	93.15	306.06	3.94	0.41	50.94	28.28
	ИТОГО за 9 день		21.76	22.46	176.95	998.24	311.46	115.92	422.64	5.81	0.53	51.13	28.67
10 ДЕНЬ													
1-ЗАВТРАК													
168	Каша рисовая молочная	160/210	2.32	3.96	28.97	161.00	4.70	16.40	50.60	0.36	0.02	0.00	20.00
943	Чай с сахаром	200	0.20	0.00	14.00	28.00	6.00	0.00	0.00	0.40	0.00	0.00	0.00
41	Бутерброд с маслом (масло сливочное порциями)	15/20	0.00	12.30	0.15	112.50	1.50	0.00	3.00	0.00	0.00	0.00	88.50
	Хлеб пшеничный	50	0.45	0.45	24.90	113.22	13.02	17.53	41.58	0.80	0.08	0.00	0.00
	ИТОГО:		2.97	16.71	68.02	414.72	25.22	33.93	95.18	1.56	0.10	0.00	108.50
2-ЗАВТРАК													
208	Суп картофельный с макаронными изделиями	200/250	2.15	2.27	13.71	83.80	19.68	21.60	53.32	0.87	0.09	6.60	0.00
126	Маринад морковный	60/100	2.20	4.60	10.88	93.70	30.64	41.28	70.00	1.22	0.05	5.12	0.00
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0.04	0.00	24.76	94.2	6.4	0.00	3.6	0.18	0.01	1.08	0.00
847	Яблоко	100	0.40	0.40	9.80	47.00	10.00	0.00	75.80	2.20	0.03	10.00	0.00
	Хлеб пшеничный	100	0.9	0.9	49.8	226.44	26.04	35.06	83.16	1.6	0.16	0.00	0.00
	ИТОГО:		5.69	8.17	108.95	545.14	92.76	97.94	285.88	6.07	0.34	22.80	0.00
	ИТОГО за 10 день		8.66	24.88	176.97	959.86	117.98	131.87	381.06	7.63	0.44	22.80	108.50