

Утверждаю  
И.о. директора школы МБОУ  
Калининская средняя школа

Л.Л.Савина

29 08 2023 г

**Двухнедельное цикличное меню в МБОУ Калининская средняя школа  
для питания школьников 1-4 классов (завтрак)**

Каша рассыпчатая гречневая	150	302	8,6	6,09	38,64	243,75	0,21			0,61	14,82	203,93	135,83	4,56
----------------------------------	-----	-----	-----	------	-------	--------	------	--	--	------	-------	--------	--------	------

№	Наименование блюда	Масса порций	Номер рецептуры	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (VU)			
				Б	Ж	У		в.	с	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

1-ый день Понедельник

завтрак

Фрукт свежий	100			0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	2,2
Масло сливочное (порциями)	10	14		0,08	7,25	0,13	66			0,04	0,11	2,4	3		0,02
Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	71		0,12	0,06	1,02	6	0,012	2,1		0,06	13,8	14,4	8,4	0,36
Плов из курицы I	120/50	TK		14,83	9,16	31,27	267,17	0,09	5,27	0,017	0,43	40,55	153,4	47,18	1,73
Какао с молоком	200	382		4,08	3,54	17,58	118,6	0,056	1,588	0,0244	-	152,2	124,56	21,34	0,478
Печенье	30			1,7	2,26	13,8	78,89	0,01	-	-	-	8,2	17,4	3,0	0,2
Хлеб пшеничный	38			л	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
Хлеб ржаной	63			4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-
Итого				26,85	21,49	111,90	736,85	0,23	18,96	0,08	1,30	233,71	339,50	98,50	5,21

2-ой день Вторник

завтрак

Фрукт свежий	100			0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	2,2
Салат из белокочанной капусты с морковью	60	45		0,79	1,95	3,88	36,24	0,013	10,26		5,03	14,98	16,98	9,05	0,28

	Гуляш из свинины	80/30	ТК	11,704	31,00	3,179	339,9	0,308	1,012	-	2,86	22	141,482	24,629	2,431	
	Напиток из шиповника	200	388	0,68	0,28	20,76	88,2	0,012	100		0,76	21,34	3,44	3,44	0,634	
	Печенье	30		1,7	2,26	13,8	78,89	0,01	-	-	-	8,2	17,4	3,0	0,2	
	Хлеб пшеничный	38		3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42	
	Хлеб ржаной	63		4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-	
	Итого			29,51	40,81	128,36	987,17	0,61	121,27	-	9,96	97,9	409,97	194,53	10,53	
3-ий день Среда																
завтрак																
	Творог с наполнителями мягкий	100		7,68	0,04	10	97,84									
	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	71	0,12	0,06	1,02	6	0,012	2,1		0,06	13,8	14,4	8,4	0,36	
	Омлет натуральный	150	210	15,14	16,89	2,7	223,58	0,1	0,26	0,32	0,75	103	225,77	16,13	2,63	
	Компот из сухофруктов	200	ТК	0,1	-	92,2	110,4	0,04	1,4	0,004	-	9,8	8,6	1,6	0,2	
	Печенье	30		1,7	2,26	13,8	78,89	0,01	-	-	-	8,2	17,4	3,0	0,2	
	Хлеб пшеничный	38		3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42	
	Хлеб ржаной	63		4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-	
	Итого			30,38	44,4	202,61	669,9	0,298	14,6	0,324	1,52	166,79	383,96	58,71	6,72	
4-ый день Четверг																
завтрак																
	Йогурт фруктовый	100		2,88	2,48	11,04	78	-	-	-	-	-	-	-	-	
	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	71	0,66	0,12	2,28	13,2	0,036	10,5		0,42	8,4	15,6	12	0,54	
	Масло сливочное (порциями)	10	14	0,08	7,25	0,13	66	-	-	0,04	0,11	2,4	3	-	0,02	
	Шницель рыбный (минтай)/котлета	80	ТК	9,76	6,21	11,75	142,4	0,048	0,27	0,04	4	34,78	130,96	30,61	1,15	
	Рожки отварные	150	ТК	3,65	5,37	36,68	209,7	0,025	-	-	0,28	1,37	60,95	16,34	0,53	
	Чай с лимоном	200/7	377	0,13	0,02	15,2	60,2	-	2,83	-	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36	

	Печенье	30		1,7	2,26	13,8	78,89	0,01	-	-	-	8,2	17,1	3,0	
	Хлеб пшеничный	38		3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42



	Итого			26,85	21,49	111,90	736,85	0,23	18,96	0,08	1,30	233,71	339,50	98,50	5,21
7-ой день Вторник															
завтрак															
	Фрукт свежий	100		0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	2,2
	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	45	0,79	1,95	3,88	36,24	0,013	10,26		5,03	14,98	16,98	9,05	0,28
	Каша рассыпчатая гречневая	150	302	8,6	6,09	38,64	243,75	0,21			0,61	14,82	203,93	135,83	4,56
	Гуляш из свинины	80/30	ТК	11,704	31,009	3,179	339,9	0,308	1,012	-	2,86	22	141,482	24,629	2,431
	Напиток из шиповника	200	388	0,68	0,28	20,76	88,2	0,012	100		0,76	21,34	3,44	3,44	0,634
	Печенье	30		1,7	2,26	13,8	78,89	0,01	-	-	-	8,2	17,4	3,0	0,2
	Хлеб пшеничный	38		3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
	Хлеб ржаной	63		4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого			29,51	40,81	128,36	987,17	0,61	121,27	-	9,96	97,9	409,97	194,53	10,53
8-ий день Среда															
завтрак															
	Творог с наполнителями мягкий	100		7,68	0,04	10	97,84								
	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	71	0,12	0,06	1,02	6	0,012	2,1		0,06	13,8	14,4	8,4	0,36
	Омлет натуральный	150	210	15,14	16,89	2,7	223,58	0,1	0,26	0,32	0,75	103	225,77	16,13	2,63

	Компот из сухофруктов	200	ТК	0,1	-	92,2	110,4	0,04	1,4	0,004	-	9,8	8,6	1,6	0,2
	Печенье	30		1,7	2,26	13,8	78,89	0,01	-	-	-	8,2	17,4	3,0	0,2
	Хлеб пшеничный	38		3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
	Хлеб ржаной	63		4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого			30,38	44,4	202,61	669,9	0,298	14,6	0,324	1,52	166,79	383,96	58,71	6,72
9-ый день Четверг															
завтрак															
	Йогурт фруктовый	100		2,88	2,48	11,04	78	-	-	-	-	-	-	-	-
	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	71	0,66	0,12	2,28	13,2	0,036	10,5		0,42	8,4	15,6	12	0,54
	Масло сливочное (порциями)	10	14	0,08	7,25	0,13	66	-	-	0,04	0,11	2,4	3	-	0,02
	Шницель рыбный (минтай)/котлета	80	ТК	9,76	6,21	11,75	142,4	0,048	0,27	0,04	4	34,78	130,96	30,61	1,15
	Рожки отварные	150	ТК	3,65	5,37	36,68	209,7	0,025	-	-	0,28	1,37	60,95	16,34	0,53
	Чай с лимоном	200/7	377	0,13	0,02	15,2	60,2	-	2,83	-	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
	Печенье	30		1,7	2,26	13,8	78,89	0,01	-	-	-	8,2	17,4	3,0	0,2
	Хлеб пшеничный	38		3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
	Хлеб ржаной	63		4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого			24,5	22,53	128,18	803,38	0,149	17,5	0,08	8,22	110,99	286,29	103,39	6,12
10-ый день Пятница															
завтрак															
	Фрукт свежий	100		0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	2,2
	Сыр «Российский» (порциями)	15	15	3,48	4,425		54	0,00075	0,105	0,039	0,075	132	75	5,25	0,15
	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	71	0,66	0,12	2,28	13,2	0,036	10,5		0,42	8,4	15,6	12	0,54
	Котлета из фарша свиного	80	ТК	10,83	9,7	8,09	199	0,14	0,2	-	2,25	13,44	104,3	16,04	1,7
	Пюре картофельное	150	312	3,06	4,8	20,44	137,28	0,14	18,16	-	0,18	36,98	86,6	27,25	1
	Компот из сухофрук	200	376	0,07	0,02	15	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
	Печенье	30		1,7	2,26	13,8	78,89	0,01	-	-	-	8,2	17,4	3,0	0,2
	Хлеб пшеничный	38		3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
	Хлеб ржаной	63		4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого			25,84	20,61	99,62	742,53	0,39	39,00	0,004	3,63	226,68	328,44	84,02	6,29