

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения средняя общеобразовательная школа № 3 имени Екатерины Ивановны Старишиной муниципального образования Щербиновский район станции Старишино Щербиновская



А.В. Попова

« 3 / 11 / 2020 » 2020 год

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

для организации питания детей 1-4 классов в летне-осенний период

Меню завтраков и обедов для обучающихся 1-4 классов (сезон лето-осень.)

Возрастная категория: 7-11 лет	Наименование блюда	Пищевые вещества, г										Витамины, мг					Минеральные вещества, мг					
		Вход, г		Б		Ж		У		Энергетическая ценность, ккал		B1	B2	C	A	E	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)	Цинк (мг)	Йод (мг)
		15	210	3,84	5,5	3,92	8,62	0,00	32,4	51,45	229,4											
15	Неделя 1 День 1 (понеделник) Завтрак Сыр твердых сортов	15	210	3,84	5,5	3,92	8,62	0,00	32,4	51,45	0,005	0,021	0,11	0,035	0,075	135,0	88,5	7,5	0,135	1,32	0,00	
182	Каши рисовая молочная жидкая	200	200	3,6	3,3	3,3	25	144	229,4	0,064	0,18	1,3	0,02	0,00	0,00	124,0	110	27	0,8	0,5	0,00	
382	Какао с молоком	30	30	2,28	0,24	0,24	14,76	70,5	70,5	0,033	0,005	0,00	0,00	0,00	0,33	6	19,5	4,2	0,33	0,147	0,00	
пром	Хлеб пшеничный (норма 20-25%) от сут. норм	20	20	1,32	0,24	0,24	6,68	34,80	34,80	0,04	0,07	0,00	0,00	0,00	0,28	7,00	31,6	9,4	0,78	0,00	0,02	
пром	Хлеб ржаной (норма 20-25%) от сут. норм	20	20	0,5	0,5	0,5	12,8	57,7	57,7	0,04	0,01	5	0,00	0,00	0,33	25	18,3	14,160	0,5	0,48	0,00	
338	Фрукты свежие шт	100	100	17,04	16,82	16,82	91,64	587,85	587,85	0,22	0,30	7,95	0,11	1,20	440,40	419,70	93,86	2,99	3,55	0,02		
Итого	Итого	819	819	19,25	19,75	19,75	83,75	587,50	587,50	0,30	0,35	15,00	0,18	2,50	275,00	412,50	62,50	3,00	2,50	0,03		
	Норма по СанПин																					
45	Обед Салат из белокачанной капусты	60	60	0,96	6,06	6,06	5,76	81,60	81,60	0,024	0,03	16,68	0,00	2,70	26,40	19,20	10,20	0,36	0,00	0,00	0,00	
88	Щи из свежей капусты с картофелем	200	200	1,40	3,98	3,98	6,22	66,40	66,40	0,046	0,05	14,78	0,00	1,90	27,20	38,00	17,80	0,64	0,56	0,01	0,01	
246	Гуляш из говядины	100	100	13,20	14,52	14,52	3,30	196,80	196,80	0,05	0,08	0,96	0,036	0,48	13,80	142,80	22,20	1,98	3,26	0,03	0,03	
303	Каши вязкая гречневая	150	150	3,20	5,20	5,20	20,80	142,80	142,80	0,06	0,02	4,00	0,00	0,00	26,82	111,20	15,99	0,58	0,00	0,00	0,00	
518	Кисель фруктовый	200	200	1,00	0,20	0,20	92,00	0,02	92,00	0,02	0,00	4,00	0,00	0,00	14,00	39,00	8,40	0,66	0,00	0,00	0,00	
пром	Хлеб пшеничный (норма 30-35%) от сут. норм	45	45	4,05	0,51	0,51	30,09	141,15	141,15	0,07	0,02	0,14	0,00	0,11	25,55	43,75	14,00	0,98	0,00	0,02	0,02	
пром	Хлеб ржаной (норма 30-35%) от сут. норм	24	24	1,33	0,24	0,24	8,37	40,96	40,96	0,11	0,07	12,00	0,00	1,32	33,60	31,20	9,60	0,84	0,09	0,00	0,00	
338	Фрукты свежие шт	100	100	1,08	0,12	0,12	10,80	48,60	48,60	0,03	0,06	31,88	0,04	4,78	152,97	405,95	87,99	8,48	3,91	0,06	0,06	
Итого	Итого	819	819	25,26	24,77	24,77	79,78	728,71	728,71	0,38	0,31	31,88	0,04	4,78	152,97	405,95	87,99	8,48	3,91	0,06	0,06	
	ВСЕГО:	1638	1638	25,26	24,77	24,77	79,78	728,71	728,71	0,38	0,31	31,88	0,04	4,78	152,97	405,95	87,99	8,48	3,91	0,06	0,06	
246	Неделя 1 День 2 (вторник) Завтрак Овощи свежие (огурцы или помидоры)	60	60	0,79	0,14	0,14	2,74	15,40	15,40	0,05	0,02	12,60	0,00	0,50	10,08	18,72	14,40	0,65	0,10	0,00	0,00	
259	Жаркое по-домашнему	175	175	17,01	15,68	15,68	25,86	312,61	312,61	0,14	0,20	8,10	0,00	10,07	36,50	215,95	50,90	4,62	3,38	0,00	0,00	
375	Чай с сахаром	200	200	0,60	0,40	0,40	10,40	47,60	47,60	0,02	0,04	3,40	0,00	0,40	21,20	22,60	14,60	3,20	0,12	0,00	0,00	
пром	Хлеб пшеничный (норма 20-25%) от сут. норм	30	30	1,69	0,22	0,22	12,54	58,84	58,84	0,03	0,01	0,18	0,00	0,13	5,00	16,25	3,50	0,28	0,19	0,00	0,00	
пром	Хлеб ржаной (норма 20-25%) от сут. норм	20	20	1,66	0,30	0,30	10,46	51,20	51,20	0,13	0,09	0,54	0,36	0,00	0,00	223,20	165,60	25,20	0,18	0,80	0,00	
272	Кисломолочный продукт 2,5 % жирности	150	150	5,80	5,00	5,00	8,00	100,20	100,20	0,03	0,26	0,54	0,36	0,00	0,00	223,20	165,60	25,20	0,18	0,80	0,00	
Итого	Итого	174	174	5,80	5,00	5,00	8,00	100,20	100,20	0,03	0,26	0,54	0,36	0,00	0,00	223,20	165,60	25,20	0,18	0,80	0,00	
	Норма по СанПин			19,25	19,75	19,75	83,75	587,50	587,50	0,30	0,35	15,00	0,18	2,50	275,00	412,50	62,50	3,00	2,50	0,03	0,03	
пром	Обед икра кабачковая	60	60	0,42	0,06	0,06	1,14	6,78	6,78	0,02	0,01	2,94	0,00	0,00	10,20	18,00	8,40	0,30	0,12	0,00	0,00	
98	Суп крестьянский с крупой	200	200	1,48	4,92	4,92	6,09	74,56	74,56	0,04	0,03	9,88	0,00	0,60	35,88	33,63	14,18	0,58	0,85	0,03	0,03	
229	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	100	15,17	3,67	3,67	1,88	100,92	100,92	0,10	0,07	1,50	18,50	1,45	27,60	116,50	13,44	0,38	0,26	0,17	0,17	
171	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	150	3,70	0,53	0,53	49,14	216	216	0,03	0,02	0,73	0,00	0,00	14,94	79,38	27,89	0,60	0,73	0,00	0,00	
349	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,66	0,09	0,09	32,01	131,49	131,49	0,02	0,02	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44	0,00	0,00	0,00	
пром	Хлеб пшеничный (норма 30-35%) от сут. норм	45	45	2,70	0,34	0,34	20,06	94,10	94,10	0,04	0,01	0,28	0,00	0,22	51,10	87,50	28,00	1,96	0,00	0,00	0,04	
пром	Хлеб ржаной (норма 30-35%) от сут. норм	24	24	2,66	0,48	0,48	16,74	81,92	81,92	0,22	0,14	12,00	0,00	1,32	33,60	31,20	9,60	0,84	0,09	0,00	0,00	
338	Фрукты свежие шт	100	100	1,08	0,12	0,12	10,80	48,60	48,60	0,03	0,06	31,88	0,04	4,78	180,20	384,45	114,97	4,95	1,96	0,24	0,24	
Итого	Итого	879	879	26,79	10,09	10,09	127,06	705,77	705,77	0,47	0,30	15,33	18,50	2,71	180,20	384,45	114,97	4,95	1,96	0,24	0,24	
	ВСЕГО:	1029	1029	26,79	10,09	10,09	127,06	705,77	705,77	0,47	0,30	15,33	18,50	2,71	180,20	384,45	114,97	4,95	1,96	0,24	0,24	

№	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества, г				Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг										Минеральные вещества, мг					
			Б	Ж	У	В		В1	В2	С	А	Е	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)	Цинк (мг)	Йод (мг)					
																			В	В	В	В	В
18	Салат из овощей (помидоров и огурцов)	60	1,05	0,19	3,64	20,48	0,06	0,03	16,76	0,00	0,67	13,41	24,90	19,15	0,86	0,14	0,00						
296	Котлеты рубленые из кур с соусом молочным	100	9,50	12,64	9,73	190,68	0,07	0,14	0,51	0,81	2,30	78,20	78,52	16,16	28,97	2,00	0,10						
302	Каша вязкая ячневая	150	6,97	3,60	33,49	194,22	0,21	0,12	0,00	0,40	0,51	27,08	213,44	142,49	4,83	1,10	0,00						
270	Кофейный напиток на молоке	200	2,90	2,50	14,70	92,90	0,02	0,13	0,60	0,10	0,10	120,30	90,00	14,00	0,13	0,40	0,00						
пром	Хлеб пшеничный (норма 20-25%) от сут. норм	30	1,69	0,22	12,54	58,84	0,03	0,01	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28	0,19	0,00						
пром	Хлеб ржаной (норма 20-25%) от сут. норм	20	1,66	0,30	10,46	51,20	0,13	0,09	0,18	0,00	0,13	31,94	54,69	17,50	1,23	0,30	0,01						
пром	Сок фруктовый натуральный	200	0,75	0,00	15,21	63,86	0,02	0,02	3,01	0,00	0,15	10,54	10,54	6,02	2,11	0,03	0,00						
	Итого	760	24,52	19,45	99,76	672,17	0,54	0,53	21,06	1,31	4,13	286,47	488,34	218,82	38,40	4,16	0,11						
	Норма по СанПиН		19,25	19,75	83,75	587,50	0,30	0,35	15,00	0,18	2,50	275,00	412,50	62,50	3,00	2,50	0,03						
	Обед																						
97	Суп картофельный	200	6,18	5,52	15,54	136,56	0,12	0,07	11,07	0,00	0,50	29,70	72,22	29,60	1,15	1,25	0,07						
223	Запеканка из творога	150	20,87	14,36	32,35	342,12	0,07	0,31	0,94	0,88	0,40	184,90	256,21	29,30	1,34	1,08	0,06						
пром	стужённое молоко	30	0,49	1,75	12,03	65,83	0,01	0,01	0,01	0,01	0,00	9,85	7,95	1,84	0,10	0,08	0,02						
342	Компот из свежих плодов	200	0,52	0,18	28,86	119,14	0,01	0,02	27,60	0,00	0,00	23,70	18,40	13,40	0,71	0,01	0						
пром	Хлеб пшеничный (норма 30-35%) от сут. норм	45	2,70	0,34	20,06	94,10	0,04	0,01	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44	0,00	0						
пром	Хлеб ржаной (норма 30-35%) от сут. норм	24	2,66	0,48	16,74	81,92	0,22	0,14	0,28	0,00	0,22	51,10	87,50	28,00	1,96	0,00	0,04						
пром	Кисломолочный продукт йогурт	150	4,37	4,86	7,18	89,92	0,04	0,25	0,52	0,35	0,00	217,00	57,96	24,50	0,18	0,70	0						
	Итого	1069	37,79	27,49	132,76	929,59	0,51	0,80	40,42	1,24	1,56	524,25	526,24	132,24	5,88	3,12	0,19						
	ВСЕГО:	1668	37,79	27,49	132,76	929,59	0,51	0,80	40,42	1,24	1,56	524,25	526,24	132,24	5,88	3,12	0,19						
	Неделя 1 День 4 (четверг) Завтрак																						
45	Салат из блочечной капусты	60	1,05	0,19	3,64	20,48	0,06	0,03	16,76	0,00	0,67	13,41	24,90	19,15	0,86	0,14	0,00						
254	Котлеты или биточки рыбные	100	7,73	8,69	10,70	151,93	0,06	0,08	2,83	0,41	0,00	69,12	90,78	19,96	0,51	0,68	0,10						
312	Картофельное пюре	150	3,46	5,42	23,05	154,86	0,16	0,12	20,45	0,00	0,20	41,70	97,75	31,36	1,14	0,64	0,00						
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	10,25	41,68	0,00	0,00	2,83	0,00	0,05	14,05	4,40	2,40	0,38	0,02	0,00						
пром	Хлеб ржаной	20	1,66	0,30	10,46	51,20	0,13	0,09	0,18	0,00	0,13	31,94	54,69	17,50	1,23	0,30	0,02						
пром	Булочка с повидлом	50	3,10	4,30	23,80	146,30	0,06	0,05	1,70	0,62	0,61	26,70	40,40	7,30	0,17	0,25	0,00						
	Итого	580	17,13	18,92	81,90	566,45	0,46	0,37	44,75	1,03	1,65	196,91	312,91	97,67	4,29	2,03	0,12						
	Норма по СанПиН		19,25	19,75	83,75	587,50	0,30	0,35	15,00	0,18	2,50	275,00	412,50	62,50	3,00	2,50	0,03						
	Обед																						
96	Рассольник по-ленинградски	200	2,02	5,09	11,98	101,81	0,09	0,06	8,38	0,00	0,50	29,15	56,73	24,18	0,93	0,47	0,05						
290	Птица тушёная в соусе	100	19,30	16,00	0,06	221,44	0,06	0,13	2,08	0,90	0,30	43,65	149,58	19,25	1,71	0,00	0						
143	Рагу из овощей	160	2,19	13,61	10,65	173,85	0,07	0,07	15,49	0,57	0,00	46,00	55,71	20,13	0,74	0,35	0,02						
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,12	0,10	27,50	111,38	0,01	0,01	2,07	0,00	0,00	16,20	7,20	7,51	0,89	0,07	0,01						
пром	Хлеб пшеничный (норма 30-35%) от сут. норм	45	2,70	0,34	20,06	94,10	0,04	0,01	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44	0,00	0						
пром	Хлеб ржаной (норма 30-35%) от сут. норм	24	1,33	0,24	8,37	40,96	0,11	0,07	0,14	0,00	0,11	25,55	43,75	14,00	0,98	0,00	0,2						
338	Фрукты свежие шт	100	1,08	0,12	10,80	48,60	0,03	0,06	12,00	0,00	1,32	33,60	31,20	9,60	0,84	0,09	0						
	Итого	829	28,74	35,50	89,42	792,14	0,41	0,4	40,16	1,47	2,67	202,15	370,17	100,27	6,53	0,98	0,28						
	ВСЕГО:	1409	28,74	35,50	89,42	792,14	0,41	0,40	40,16	1,47	2,67	202,15	370,17	100,27	6,53	0,98	0,28						

№	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Исчисляемая ценность в ккал	В1	В2	С	А	Е	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)	Цинк (мг)	Йод (мг)	
																		Энергетическая ценность
Неделя 2 День 7 (вторник) Завтрак																		
пром	Овощи свежие или соленые	60	0,49	0,07	1,32	7,86	0,02	0,01	3,41	0,00	0,07	11,83	20,88	9,74	0,35	0,12	0,00	
269	котлеты (биточные) особые	100	7,66	5,30	5,80	101,54	0,03	0,05	2,26	0,17	3,11	43,80	115,90	17,15	1,48	0,59		
310	Картофель отварной	150	3,32	4,88	26,00	161,22	0,17	0,10	23,73	0,00	0,23	62,04	90,06	33,11	1,30	0,66	0,00	
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,04	0,60	10,20	50,36	0,20	0,40	8,00	0,00	11,00	32,00	29,00	21,00	6,40	0,78	0,01	
пром	Хлеб пшеничный (норма 20-25%) от сут. норм	30	2,70	0,34	20,06	94,14	0,02	0,01	0,00	0,00	0,42	8,00	26,00	5,60	0,40	0,30	0,00	
пром	Хлеб ржаной (норма 20-25%) от сут. норм	20	1,66	0,30	10,46	51,20	0,13	0,09	0,18	0,00	0,13	31,94	54,69	17,50	1,23	0,30	0,02	
пром	печенье	25	0,75	10880,00	15,21	#####	0,02	0,02	3,01	0,00	0,15	10,54	10,54	6,02	2,11	0,03		
	Итого	585	17,62	10891,50	89,06	#####	0,59	0,67	40,59	0,17	15,11	200,15	347,07	110,13	13,26	2,78	0,03	
	Норма по СанПин		19,25	19,75	83,75	587,50	0,30	0,35	15,00	0,18	2,50	275,00	412,50	62,50	3,00	2,50	0,03	
	Обед																	
96	Рассольник ленинградский	200	1,60	4,86	8,56	84,38	0,03	0,04	10,93	0,00	0,50	52,53	46,10	23,13	1,10	0,74	0,07	
259	Жаркое по-домашнему	175	17,01	15,68	25,86	312,61	0,14	0,20	8,10	0,00	10,07	36,50	215,95	50,90	4,62	3,38	0,00	
пром	кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0,68	0,28	20,76	88,28	0,01	0,06	100,00	0,00	0,00	21,34	3,44	3,44	0,63	0,02	0,4	
пром	Хлеб пшеничный (норма 30-35%) от сут. норм	30	4,05	0,51	30,09	141,15	0,06	0,015	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66	0,00	0	
пром	Хлеб ржаной (норма 30-35%) от сут. норм	24	1,33	0,24	8,37	40,96	0,11	0,07	0,14	0,00	0,11	25,55	43,75	14,00	0,98	0,00	0,02	
пром	Сок фруктовый	200	0,75	0,00	15,21	63,84	0,02	0,02	3,01	0,00	0,15	10,54	10,00	6,02	2,00	0,03	0,00	
	Итого	829	25,42	21,57	108,85	731,22	0,37	0,39	122,18	0,00	11,49	158,46	358,24	105,89	10,00	0,00	0,49	
	ВСЕГО:	2483,57	25,42	21,57	108,85	731,22	0,37	0,39	122,18	0,00	11,49	158,46	358,24	105,89	10,00	0,00	0,49	
	Неделя 2 День 8 (среда) Завтрак																	
45	Салат из белокочанной капусты	60	0,56	0,08	1,52	9,02	0,03	0,01	3,91	0,00	0,08	13,57	23,94	11,17	0,40	0,14	0,00	
278	Тертые из говядины	90	4,27	4,77	5,59	82,37	0,02	0,03	0,39	0,18	0,00	15,20	48,20	9,99	0,47	0,96	0,00	
265	Соус томатный сметанный	30	0,70	2,49	2,93	36,93	0,01	0,01	0,02	0,17	0,00	13,65	11,36	2,64	0,10	0,13	0,00	
302	Каша вязкая гречневая	150	7,80	3,60	39,00	219,60	0,18	0,10	0,00	0,35	0,44	23,55	185,60	123,90	4,20	1,10	0,00	
375	Чай с сахаром	200	0,60	0,40	10,40	47,60	0,02	0,04	3,40	0,00	0,40	21,20	22,60	14,60	3,20	0,12	0,00	
пром	Хлеб пшеничный (норма 20-25%) от сут. норм	30	1,66	0,30	10,46	51,20	0,13	0,09	0,18	0,00	0,13	31,94	54,69	17,50	1,23	0,30	0,02	
пром	Хлеб ржаной (норма 20-25%) от сут. норм	20	2,70	0,34	20,06	94,14	0,02	0,01	0,00	0,00	0,42	8,00	26,00	5,60	0,40	0,30	0,00	
пром	Кондитерское изделие	25	1,88	4,50	16,75	115,00	0,03	0,00	0,00	0,20	0,00	7,24	26,87	5,50	0,45	0,00	0,00	
	Итого	605	20,17	16,48	106,71	655,85	0,44	0,29	7,89	0,90	1,47	134,34	399,26	190,90	10,44	3,05	0,02	
	Норма по СанПин		19,25	19,75	83,75	587,50	0,30	0,35	15,00	0,18	2,50	275,00	412,50	62,50	3,00	2,50	0,03	
	Обед																	
пром	Овощи свежие(соленные)	60	0,42	0,06	1,14	6,78	0,02	0,01	2,94	0,00	0,00	10,20	18,00	8,40	0,30	0,12	0	
111	Суп с макаронными изделиями	200	2,38	5,08	12,90	106,81	0,06	0,02	0,95	0,00	0,20	27,30	36,77	15,22	0,72	0,21	0	
	234 Котлеты или биточки рыбные	90	6,99	5,80	9,97	120,04	0,05	0,07	0,88	0,15	0,40	40,92	92,31	27,56	0,77	0,90	0,86	
128	Картофельное пюре	150	2,67	5,24	18,54	132,00	0,15	0,10	19,11	0,08	0,00	18,10	73,90	26,92	1,08	0,37	0	
342	Компот из свежих плодов	200	0,12	0,10	27,50	111,38	0,01	0,01	2,07	0,00	0,00	16,20	7,20	7,51	0,89	0,07	0	
пром	Хлеб пшеничный (норма 30-35%) от сут. норм	45	4,05	0,51	30,09	141,15	0,06	0,015	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66	0,00	0,04	
пром	Хлеб ржаной (норма 30-35%) от сут. норм	24	2,66	0,48	16,74	81,92	0,22	0,14	0,28	0,00	0,22	51,10	87,50	28,00	1,96	0,00	0,04	
338	Фрукты свежие шт	100	1,08	0,12	10,80	48,60	0,03	0,06	12,00	0,00	1,32	33,60	31,20	9,60	0,84	0,09	0	
	Итого	869	20,37	17,39	127,68	748,68	0,60	0,40	38,23	0,23	2,80	209,42	385,88	131,61	7,22	1,76	0,90	
	ВСЕГО:	1474	20,37	17,39	127,68	748,68	0,60	0,40	38,23	0,23	2,80	209,42	385,88	131,61	7,22	1,76	0,90	

№	Наименование блюда	Питательные вещества, г	Энергетическая ценность	Витамины, мг	Минеральные вещества, мг

	Б	Ж	У	ТОЩАК	В1	В2	С	А	Е	КАЛЬЦИЙ	ФOSFOP	МАГНИЙ	ЖЕЛЕЗО	ЦИНК	Йод (мг)
Итого за день по СанПиН	77,00	79,00	335,00	2350	1,20	1,40	60,00	0,70	10,00	1100,00	1650,00	250,00	12,00	10,00	0,10
завтрак 25 %	19,25	19,75	83,75	587,50	0,30	0,35	15,00	0,18	2,50	275,00	412,50	62,50	3,00	2,50	0,03
Фактически завтрак (СРЕДНЕЕ)	15,28	1103,08	56,01	#####	0,31	0,36	17,51	1,03	3,99	152,73	282,72	85,57	9,18	2,19	0,08

В настоящем документе прошито,
пронумеровано и скреплено печатью
4 (*четыре*) листов

Продиктовано
Директор МБОУ СОШ № 3 *Скворцова* / *Полова А.В.*

« 20 » г.

