



Примерное меню на 10 дней (завтраки, обеды) для обучающихся МБОУ «Белогорская ООШ» Белояевского района в 2020-2021 учебном году (2 вариант)

Сезон осенне-зимний

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции для детей		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
		с 7 до 11 лет	с 12 лет и старше	Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe				
	День 1 понедельник																	
	Неделя первая																	
Завтрак																		
205	Колбасные изделия отварные	80	100	9	13,5	16,96	179,2	0,03	0	0	0	19,2	127,2	16	1,44			
219	Каша гречневая рассыпчатая	150	200	8,73	5,43	45	263,81	0,24	0	0,02	17,3	278	90	5,26				
300	Чай с сахаром витаминизированный	200	200	0,12	0	12,04	48,64	0	0	0	6	0	0	0	0,4			
108	Хлеб пшеничный из муки 1 или в/с	40	50	1,9	0,2	12,3	58,75	0,02	0	0	4	13	2,8	0,22				

110	Хлеб ржано-пшеничный	20	25	1,1	0,2	5,25	30,17	0,03	0	0	5,83	26,17	7,58	0,65
89	Фрукты или ягоды свежие	200	200	2,56	0,56	23,14	108	0,06	20	0	32	22	0	4,4
Обед														
4	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	100	0,85	3,05	5,41	52,44	0,02	19,47	0	22,42	16,57	9,1	0,31
204	Суп картофельный с крупой	200	250	1,95	2,36	10,65	95,3	0,08	6,66	0	20,72	69,88	21,2	0,81
202	Тефтели из говядины с рисом («ежики»)	80/30	100/30	9,15	13,53	9,44	196,14	0,07	1,13	51	57,8	141,4	28,4	1,27
228	Макаронные изделия отварные с овощами	150	180	5,39	5,9	34,23	211,56	0,14	18,17	25,5	36,98	86,6	27,75	1,01
300	Чай с сахаром витаминизированный	200	200	0,12	0	12,04	48,64	0	0	0	6	0	0	0,4
108	Хлеб пшеничный из муки 1 или в/с	45	60	2,28	0,24	14,76	70,5	0,024	0	0	8,1	27,66	11,64	0,53
110	Хлеб ржано-пшеничный	25	35	1,54	0,28	7,35	42,23	0,05	0	0	8,17	36,63	10,62	0,91
Итого за 1 день				44,69	45,25	208,6	1405,4	0,764	65,43	76,5	245	845	225	17,6
День 2 вторник														
Неделя первая														
Завтрак														
380	Бутерброд с маслом	60/10	60/10	4,74	9,6	28,98	231	0,04	5,9	28	89	52	19,4	0,88
214	Рагу из птицы	175	175	15,38	19,59	18,2	308,58	0,21	8,97	24	31,1	337	65,7	4,03
296	Чай с молоком	200	200	1,4	1,6	16,4	86	0,02	0	0,08	33	67,5	10,5	0,4

110	Хлеб ржано-пшеничный	20	25	1,1	0,2	5,25	30,17	0,03	0	0	5,83	26,17	7,58	0,65
89	Фрукты или ягоды свежие	200	200	2,56	0,56	23,14	108	0,06	20	0	32	22	0	4,4
Обед														
9	Салат из моркови	60	100	0,57	5,04	5,19	68,4	0,05	6,25	0	24,28	44	30,75	1,08
56	Суп-лапша домашняя на курином бульоне	200	250	2,45	4,89	13,91	109,38	0,11	8,25	0	24,6	66,65	27	1,09
180	Гуляш из говядины	120	120	23,8	19,52	5,74	203	0,21	1,54	0	29,4	235	31,39	2,8
221	Каша пшеничная рассыпчатая	150	180	7,92	5,26	42,32	256,45	0,13	0	0,02	1,46	194	0,04	2,92
274	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	200	1,36	0	29,02	116,19	0	0	0	18	4,29	0	0,6
108	Хлеб пшеничный из муки 1 или в/с	45	60	2,28	0,24	14,76	70,5	0,024	0	0	8,1	27,66	11,64	0,53
110	Хлеб ржано-пшеничный	25	35	1,54	0,28	7,35	42,23	0,05	0	0	8,17	36,63	10,62	0,91
	Итого за 2 день			65,1	66,78	210,3	1629,9	0,934	50,91	52,1	305	1113	215	20,3
	День 3 среда													
	Неделя первая													
Завтрак														
3	Бургер с маслом и сыром	60/10/10	60/10/10	7,06	12,55	28,98	267,4	0,04	0,07	85	102,5	98,1	22,9	0,98
108	Каша молочная кукурузная жидкая	150	200	7,44	8,07	35,28	243,92	0,08	1,09	36,7	192,2	156,1	23,52	0,3
269	Какао с молоком	200	200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,04	1,3	0,01	122	90	14	0,56
110	Хлеб ржано-пшеничный	20	25	1,1	0,2	5,25	30,17	0,03	0	0	5,83	26,17	7,58	0,65

89	Фрукты или ягоды свежие	200	200	2,56	0,56	23,14	108	0,06	20	0	32	22	0	4,4
Обед														
4	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	100	0,85	3,05	5,41	52,44	0,02	19,47	0	22,42	16,57	9,1	0,31
37	Борщ с капустой и картофелем	200	250	1,9	6,66	10,81	111,11	0,05	10,29	0	44,38	53,23	26,25	1,19
211	Плов из отварной птицы	210	210	37,2	45,33	41,05	747,09	0,08	1,26	66	56,38	249,1	59,38	2,74
283	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,56	0	27,89	113,79	0,01	1,08	0	6,4	3,6	0	0,18
108	Хлеб пшеничный из муки I или в/с	45	60	2,28	0,24	14,76	70,5	0,024	0	0	8,1	27,66	11,64	0,53
110	Хлеб ржано-пшеничный	25	35	1,54	0,28	7,35	42,23	0,05	0	0	8,17	36,63	10,62	0,91
Итого за 3 день				66,26	80,87	225,9	1940,6	0,484	54,56	188	600	779	185	12,7
День 4 четверг														
Неделя первая														
Завтрак														
319	Сдоба обыкновенная	60	60	4,71	3,67	35,3	193,00	0,04	0	0	13,5	46,1	19,4	0,88
172	Рыба, тушеная в томате с овощами	140	140	14,52	8,03	7,51	160,29	0,13	4,36	0,01	67,74	310	77,7	1,25
239	Картофель отварной	150	180	3,14	7,04	27,21	182,46	0,15	21	21	14,64	79,73	29,33	1,16
ИЛИ														
241	Картофельное пюре	150	180	3,2	6,06	23,3	160,46	0,14	18,17	25,5	36,98	86,6	27,75	1,01
296	Чай с молоком	200	200	1,4	1,6	16,4	86	0,02	0	0,08	33	67,5	10,5	0,4
110	Хлеб ржано-пшеничный	20	25	1,1	0,2	5,25	30,17	0,03	0	0	5,83	26,17	7,58	0,65

89	Плоды или ягоды свежие	200	200	2,56	0,56	23,14	108	0,06	20	0	32	22	0	4,4
Обед														
246	Овощи натуральные	60	100	0,55	0,1	2,3	11,5	0,02	5,7	0	13,11	24,01	7,98	0,34
ИЛИ														
247	Овощи натуральные соленые	60	100	0,55	0,05	1,2	8	0,01	3,33	0	13,97	16,94	8,06	0,37
46	Суп картофельный с клецками	200	250	3,75	3,29	16,84	111,94	0,11	8,25	0	24,6	66,65	27	1,09
202	Тефтели из говядины с рисом («ежики»)	80/30	100/30	9,15	13,53	9,44	196,14	0,07	1,13	51	57,8	141,4	28,4	1,27
228	Макаронные изделия отварные с овощами	150	180	5,39	5,9	34,23	211,56	0,14	18,17	25,5	36,98	86,6	27,75	1,01
300	Чай с сахаром витаминизированный	200	200	0,12	0	12,04	48,64	0	0	0	6	0	0	0,4
108	Хлеб пшеничный из муки I или в/с	45	60	2,28	0,24	14,76	70,5	0,024	0	0	8,1	27,66	11,64	0,53
110	Хлеб ржанопшеничный	25	35	1,54	0,28	7,35	42,23	0,05	0	0	8,17	36,63	10,62	0,91
Итого за 4 день				53,41	50,45	234	1609,4	0,974	94,41	123	359	1014	286	15,3
День 5 пятница														
Неделя первая														
Завтрак														
327	Оладьи со сгущенным молоком	150/20	200/20	27,12	5,24	44,67	334,32	0,11	0,39	90	248,8	350,7	39,6	1,17
286	Кофейный напиток с молоком	200	200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,02	0	0,08	34	45	7	0

89	Флоды или ягоды свежие	200	200	2,56	0,56	23,14	108	0,06	20	0	32	22	0	4,4
590	Кондитерское изделие (печенье)	50	50	3,71	1,93	33,19	165	0,07	0,05	10,2	11,7	36,84	14,46	0,83
Обед														
2	Салат витаминный	60	100	0,27	5,07	5,77	70,97	0,02	19,47	0	22,42	16,57	9,1	0,31
204	Суп картофельный с крупой	200	250	1,95	2,36	10,65	95,3	0,08	6,66	0	20,72	69,88	21,2	0,81
209	Котлеты, биточки, шницели припущенные	80	100	11,02	12,45	7,52	186,09	0,05	0,33	80	70	132,4	19,25	1,26
130	Пюре из гороха с маслом	150	180	23,06	5,12	50,84	328,18	0,24	0	0,02	84,45	278	90	5,26
ТК №49	Напиток с витаминами и микроэлементами «Валетек»	200	200	0	0	21,83	84,38	0,14	6,75	0,11	4,1	0,91	0	0
108	Хлеб пшеничный из муки I или в/с	45	60	2,28	0,24	14,76	70,5	0,024	0	0	8,1	27,66	11,64	0,53
110	Хлеб ржано-пшеничный	25	35	1,54	0,28	7,35	42,23	0,05	0	0	8,17	36,63	10,62	0,91
	Итого за 5 день			76,3	36,44	239,4	1603,7	0,864	53,65	180	544	1017	223	15,5
	День: 6 понедельник													
	Неделя вторая													
Завтрак														
205	Колбасные изделия отварные	80	100	9	13,5	16,96	179,2	0,03	0	0	19,2	127,2	16	1,44
219	Каша гречневая рассыпчатая	150	200	8,73	5,43	45	263,81	0,24	0	0,02	17,3	278	90	5,26
300	Чай с сахаром витаминизированный	200	200	0,12	0	12,04	48,64	0	20	0	6	0	0	0,4

108	Хлеб пшеничный из муки I или в/с	40	50	1,52	0,16	9,84	47	0,016	0	0	5,4	18,44	7,76	0,35
110	Хлеб ржано-пшеничный	20	25	1,1	0,2	5,25	30,17	0,03	0	0	5,83	26,17	7,58	0,65
89	Фрукты или ягоды свежие	200	200	2,56	0,56	23,14	108	0,06	20	0	32	22	0	4,4
Обед														
4	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	100	0,85	3,05	5,41	52,44	0,02	19,47	0	22,42	16,57	9,1	0,31
56	Суп-лапша домашняя на курином бульоне	200	250	2,45	4,89	13,91	109,38	0,11	8,25	0	24,6	66,65	27	1,09
188	Котлеты из говядины с овощами	80	100	11,82	15,08	3,48	197,58	0,04	0,26	64	56	105,9	15,4	1,01
227	Макаронные изделия отварные	150	180	5,52	5,3	35,33	211,1	0,06	0	21	4,86	37,17	21,12	1,11
296	Чай с молоком	200	200	1,4	1,6	16,4	86	0,02	0	0,08	33	67,5	10,5	0,4
108	Хлеб пшеничный из муки I или в/с	45	60	2,28	0,24	14,76	70,5	0,024	0	0	8,1	27,66	11,64	0,53
110	Хлеб ржано-пшеничный	25	35	1,54	0,28	7,35	42,23	0,05	0	0	8,17	36,63	10,62	0,91
	Итого за 6 дней			48,89	50,29	208,9	1446,1	0,7	67,98	85,1	243	830	227	17,9
	День 7 вторник													
	Неделя вторая													
Завтрак														
2	Бутерброд с джемом или повидлом	50/13	60/16	3,8	0,4	24,6	117,5	0,07	0,05	10,2	11,7	36,84	14,46	0,83
211	Плов из отварной птицы	210	210	37,2	45,33	41,05	747,09	0,08	1,26	66	56,38	249,1	59,38	2,74

296	Чай с молоком	200	200	1,4	1,6	16,4	86	0,02	0	0,08	33	67,5	10,5	0,4
110	Хлеб ржано-пшеничный	20	25	1,1	0,2	5,25	30,17	0,03	0	0	5,83	26,17	7,58	0,65
89	Фрукты или ягоды свежие	200	200	2,56	0,56	23,14	108	0,06	20	0	32	22	0	4,4
Обед														
9	Салат из моркови	60	100	0,57	5,04	5,19	68,4	0,05	6,25	0	24,28	44	30,75	1,08
63	Щи из свежей капусты с картофелем	200	250	2,09	6,33	10,64	107,83	0,06	18,46	0	43,33	47,63	22,25	0,8
180	Гуляш из говядины	120	120	23,8	19,52	5,74	203	0,21	1,54	0	29,4	235	31,39	2,8
221	Каша пшеничная рассыпчатая	150	180	7,92	5,26	42,32	256,45	0,13	0	0,02	1,46	194	0,04	2,92
274	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	200	1,36	0	29,02	116,19	0	0	0	18	4,29	0	0,6
108	Хлеб пшеничный из муки 1 или в/с	45	60	2,28	0,24	14,76	70,5	0,024	0	0	8,1	27,66	11,64	0,53
110	Хлеб ржано-пшеничный	25	35	1,54	0,28	7,35	42,23	0,05	0	0	8,17	36,63	10,62	0,91
Итого за 7 день				85,62	84,76	225,5	1953,4	0,784	47,56	76,3	272	991	199	18,7
День 8 среда														
Неделя вторая														
Завтрак														
319	Сдоба обыкновенная	60	60	4,71	3,67	35,3	193,00	0,04	0	0	13,5	46,1	19,4	0,88
178	Голубцы ленивые с маслом или с соусом	80/30	100/50	6,56	6,69	4,93	106,21	0,08	0,12	23	35	133,1	25,7	1,2
239	Картофель отварной	150	180	3,14	7,04	27,21	182,46	0,15	21	21	14,64	79,73	29,33	1,16

ИЛИ														
241	Картофельное пюре	150	180	3,2	6,06	23,3	160,46	0,14	18,17	25,5	36,98	86,6	27,75	1,01
110	Хлеб ржано-пшеничный	20	25	1,1	0,2	5,25	30,17	0,03	0	0	5,83	26,17	7,58	0,65
269	Какао с молоком	200	200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,04	1,3	0,01	122	90	14	0,56
89	Фрукты или ягоды свежие	200	200	2,56	0,56	23,14	108	0,06	20	0	32	22	0	4,4
Обед														
246	Овощи натуральные	60	100	0,55	0,1	2,3	11,5	0,02	5,7	0	13,11	24,01	7,98	0,34
ИЛИ														
247	Овощи натуральные соленные	60	100	0,55	0,05	1,2	8	0,01	3,33	0	13,97	16,94	8,06	0,37
204	Суп картофельный с крупой	200	250	1,95	2,36	10,65	95,3	0,11	8,25	0	26,1	82,65	28,5	1,3
214	Рагу из птицы	175	175	15,38	19,59	18,2	308,58	0,21	8,97	24	31,1	337	65,7	4,03
283	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,56	0	27,89	113,79	0,01	1,08	0	6,4	3,6	0	0,18
108	Хлеб пшеничный из муки 1 или в/с	45	60	2,28	0,24	14,76	70,5	0,024	0	0	8,1	27,66	11,64	0,53
110	Хлеб ржано-пшеничный	25	35	1,54	0,28	7,35	42,23	0,05	0	0	8,17	36,63	10,62	0,91
Итого за 8 день				47,3	50,67	225,1	1572,6	0,954	82,22	93,5	354	988	248	17,2
День 9: четверг														
Неделя вторая														
Завтрак														
327	Оладьи со сгущенным молоком	150/15	200/15	9,35	8,63	81,39	440,63	0,04	0	0	13,5	46,1	19,4	0,88
114	Каша рисовая молочная жидкая	150	200	5,12	6,62	32,61	210,13	0,08	1,09	36,7	192,2	156,1	23,52	0,3

296	Чай с молоком	200	200	1,4	1,6	16,4	86	0,02	0	0,08	33	67,5	10,5	0,4
110	Хлеб ржано-пшеничный	20	25	1,1	0,2	5,25	30,17	0,03	0	0	5,83	26,17	7,58	0,65
89	Фрукты или ягоды свежие	200	200	2,56	0,56	23,14	108	0,06	20	0	32	22	0	4,4
Обед														
2	Салат витаминный	60	100	0,27	5,07	5,77	70,97	0,02	19,47	0	22,42	16,57	9,1	0,31
71	Суп картофельный с крупой и рыбными консервами	200	250	6,22	8,21	18,39	170,98	0,1	9,11	15	45,3	176,5	47,35	1,26
209	Котлеты, биточки, шницели припущенные	80	100	11,02	12,45	7,52	186,09	0,05	0,33	80	70	132,4	19,25	1,26
130	Пюре из гороха с маслом	150	180	23,06	5,12	50,84	328,18	0,24	0	0,02	84,45	278	90	5,26
300	Чай с сахаром витаминизированный	200	200	0,12	0	12,04	48,64	0	20	0	6	0	0	0,4
108	Хлеб пшеничный из муки 1 или в/с	45	60	2,28	0,24	14,76	70,5	0,024	0	0	8,1	27,66	11,64	0,53
110	Хлеб ржано-пшеничный	25	35	1,54	0,28	7,35	42,23	0,05	0	0	8,17	36,63	10,62	0,91
Итого за 9 день				64,04	48,98	275,5	1792,5	0,714	70	132	521	986	249	16,6
День 10 пятница														
Неделя вторая														
Завтрак														
3	Бутерброд с маслом и сыром	60/10/10	60/10/10	7,06	12,55	28,98	267,4	0,04	0,07	85	102,5	98,1	22,9	0,98
53	Суп молочный с макаронными изделиями	200	250	6,98	7,65	24,66	195,1	0,09	0,91	39,2	164,7	144,3	24,1	0,53

286	Кофейный напиток с молоком	200	200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,02	0	0,08	34	45	7	0
110	Хлеб ржано-пшеничный	20	25	1,1	0,2	5,25	30,17	0,03	0	0	5,83	26,17	7,58	0,65
89	Плоды или ягоды свежие	200	200	2,56	0,56	23,14	108	0,06	20	0	32	22	0	4,4
590	Кондитерское изделие (печенье)	50	50	3,71	1,93	33,19	165	0,07	0,05	10,2	11,7	36,84	14,46	0,83
Обед														
4	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	100	0,85	3,05	5,41	52,44	0,02	19,47	0	22,42	16,57	9,1	0,31
45	Суп картофельный с бобовыми	200	250	2,34	3,89	13,61	98,79	0,18	4,65	0	30,46	69,74	28,24	1,62
210	Курица в соусе с томатом	120	120	34,5	41,62	5,44	534,29	0,08	0,68	53,8	70,13	172,8	29,88	2,21
224	Рис отварной	150	180	3,89	5,09	40,28	225,18	0,02	0	20	4,7	50,6	16,4	0,36
293	Сок фруктовый	200	200	2	0,2	5,8	36	0,01	1,28	0,01	5,78	2,97	1,42	0,12
108	Хлеб пшеничный из муки I или в/с	45	60	2,28	0,24	14,76	70,5	0,024	0	0	8,1	27,66	11,64	0,53
110	Хлеб ржано-пшеничный	25	35	1,54	0,28	7,35	42,23	0,05	0	0	8,17	36,63	10,62	0,91
	Итого за 10-день			71,6	80,45	227,6	1943,8	0,694	47,11	208	501	749	183	13,4
	Итого за 10 дней			623,21	594,9	2281	16897	7,866	633,8	1215	3943	9312	2239	165
	Итого в среднем за 1 день			62,321	59,49	228,1	1689,7	0,79	63,38	121	394,3	931,2	223,9	16,5