

МОУ Торбеевская основная общеобразовательная школа имени Героя Советского Союза Н.С.Алпатова

наименование образовательной организации

Утверждаю



Директор МОУ Торбеевская основная общеобразовательная школа имени Героя Советского Союза Н.С.Алпатова

З.В.Кузнецова

2024г.

Примерное циклическое меню для учащихся МОУ Торбеевская основная общеобразовательная школа имени Героя Советского Союза Н.С.Алпатова на 10 дней

Обед

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг		мкг
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
1 день													
40	Салат витаминный	60	1,38	3,78	3,44	59,13	-	-	-	-	-	-	-
148	Суп гороховый	200	1.8/1.67	4.9/0.18	14.3/11.16	88.5/32.93	29.58/3.31	36/2.61	86.98/11.98	2.03/0.21	0.2/0.02	5,83	-
511	Макароны отварные	150	5,52	4,52	26,4	168,4	-	-	-	-	-	-	-
423	Бефстроганов из говядины	90	5,47	9,2	3	177,87	15,4	14,02	46,33	1,53	0,07	3,73	-
639	Компот	180	0,16	0,16	23,88	97,6	23	7	12	0,45	0,2	15	-
1	Хлеб пшеничный/ржаной	20/30	1.98/2.97	0.36/0.54	10.2/15.21	52.2/78.3	0.36/0.54	10.0/15.0	42.4/63.6	1.24/1.86	0.04/0.06	-	-

Итого:	730	20,95	23,64	107,59	759,43	72,19	84,63	263,29	7,32	0,59	24,56	0
--------	-----	-------	-------	--------	--------	-------	-------	--------	------	------	-------	---

2 день													
42	Салат из моркови с яблоком	60	1,3	3,31	9,1	70	-	-	-	-	-	-	-
109	Борщ со сметаной	200	1,45	3,93	100,75	155,3	35,5	21	42,58	3,12	0,04	8,23	-
203	Картофельное пюре	150	3,6	6,6	6,63	244,73	-	-	-	-	-	-	-
374	Рыба запеченная	90	4,3	4,6	5	77	-	-	-	-	-	-	-
639	Компот	180	0,16	0,16	23,88	97,6	23	7	12	0,45	0,2	15	-
1	Хлеб пшеничный/ржаной	20/30	1.98/2.97	0.36/0.54	10.2/15.21	52.2/78.3	0.36/0.54	10.0/15.0	42.4/63.6	1.24/1.86	0.04/0.06	-	-
Итого:	730	15,76	19,5	170,8	775,13	59,4	53	160,58	6,67	0,34	123,23	-	

3 день													
112	Огурцы в нарезке	60	0,34	3,5	0,9	36	1,35	6,5	14,31	0,24	0,15	3,32	-
137	Суп с фрикадельками	200	2.35/5.1	2.8/2.5	16.45/0.41	100.4/61.0	-	-	-	-	-	-	-
301	Плов из птицы	240	30,9	28,9	82,16	404	-	-	-	-	-	-	-
701	Сок	180	3,6	2,67	29,2	155,2	-	29,33	132	2,4	0,03	1,47	-
1	Хлеб пшеничный/ржаной	20/30	1.98/2.97	0.36/0.54	10.2/15.21	52.2/78.3	0.36/0.54	10.0/15.0	42.4/63.6	1.24/1.86	0.04/0.06	-	-
Итого:	730	47,2	41,3	154,5	887	2,3	60,8	252,3	5,7	0,28	5,1	-	

4 день													
56	Кукуруза консервированная	60	2,2	-	11,2	26	-	-	-	-	-	-	-
181	Суп картофельный с рыбой	200	8,61	8,4	14,34	217,25	37	38,2	141,8	2,03	0,09	7,29	12,3
511	Макароны отварные	150	5,52	4,52	26,4	168,4	-	-	-	-	-	-	-

451	Котлета	90	15,9	14,4	16	261	40,29	24	124,29	6,69	0,05	1,32	24,93
636	Компот	180	0,16	0,16	23,88	97,6	-	-	-	-	-	-	-
1	Хлеб пшеничный/ржаной	20/30	1.98/2.97	0.36/0.54	10.2/15.21	52.2/78.3	0.36/0.54	10.0/15.0	42.4/63.6	1.24/1.86	0.04/0.06	-	-

	Итого:	730	37,34	28,38	117,23	900,75	78,19	87,2	372,09	11,82	0,24	8,61	37,23
--	--------	-----	-------	-------	--------	--------	-------	------	--------	-------	------	------	-------

5 день

51	Салат свекольный	60	0,86	3,65	5,0	56,2	2,2	17,7	31,13	1,52	0,02	8	-
132	Рассольник со сметаной	200	1.25/0.26	3.22/1.5	7.66/0.36	173/16.2	0.05/0.03	0.03/0.01	7.11/0.04	8.69/8.8	0.48/0.02	-	-
511	Рис отварной	150	3,6	4,8	20,45	167	39,98	27,75	1,01	8,66	0,14	1,08	-
498	Голень куриная	90	7,81	11,75	1,44	163	41,49	8	65,95	0,73	0,02	0,38	56,3
701	Сок	180	3,6	2,67	29,2	155,2	-	29,33	132	2,4	0,03	1,47	-
1	Хлеб пшеничный/ржаной	20/30	1.98/2.97	0.36/0.54	10.2/15.21	52.2/78.3	0.36/0.54	10.0/15.0	42.4/63.6	1.24/1.86	0.04/0.06	-	-
	Итого:	730	22,33	28,49	89,52	861,1	84,65	107,82	341,24	33,84	0,81	10,93	56,3

6 день

17	Салат "Московский"	60	0,5	2,43	2,5	35	1,18	8,9	25,3	0,34	0,02	3,25	-
139	Суп картофельный с фасолью	200	3,9	4,6	14,6	116	29,58	36	86,98	2,03	0,2	5,83	-
511	Макароны отварные	150	5,52	4,52	26,4	168,4	-	-	-	-	-	-	-
451	Котлета	90	15,9	14,4	16	261	40,29	24	124,29	6,69	0,05	1,32	24,93
705	Напиток из шиповника	180	1,04	0	26,9	107,4	-	2,67	2,13	0,53	0,01	100	-
1	Хлеб пшеничный/ржаной	20/30	1.98/2.97	0.36/0.54	10.2/15.21	52.2/78.3	0.36/0.54	10.0/15.0	42.4/63.6	1.24/1.86	0.04/0.06	-	-
	Итого:	730	31,81	26,85	111,81	818,3	71,95	96,57	344,7	12,69	0,38	110,4	24,93

7 день

111	Помидоры свежие	60	0,31	3,3	0,7	40	1,4	5,6	11,31	0,23	0,11	2,32	-
148	Суп вермишелевый	200	2,8	5,8	13,9	120	-	-	-	-	-	-	-
216	Запеканка картофельная	240	2.4/3.0	7.9/8.7	18.8/23.1	160/177	-	-	-	-	-	-	-
701	Сок	180	3,6	2,67	29,2	155,2	-	29,33	132	2,4	0,03	1,47	-
1	Хлеб пшеничный/ржаной	20/30	1.98/2.97	0.36/0.54	10.2/15.21	52.2/78.3	0.36/0.54	10.0/15.0	42.4/63.6	1.24/1.86	0.04/0.06	-	-
	Итого:	730	17,06	29,27	111,11	782,7	2,3	59,93	249,31	5,73	0,24	3,79	

8 день													
71	Винегрет	60	0,85	6,65	5	83,25	15,2	10,1	108	0,4	0,01	25	-
123	Щи со сметаной	200	1,78	4,9	6,13	105,7	40,18	85,1	34,3	0,65	0,04	20,05	-
511	Рис отварной	150	3,6	4,8	20,45	167	39,98	27,75	1,01	8,66	0,14	1,08	-
454	Бедро куриное	90	15	9,9	6,5	196	-	-	-	-	-	-	-
636	Компот	180	0,16	0,16	23,88	97,6	-	-	-	-	-	-	-
1	Хлеб пшеничный/ржаной	20/30	1.98/2.97	0.36/0.54	10.2/15.21	52.2/78.3	0.36/0.54	10.0/15.0	42.4/63.6	1.24/1.86	0.04/0.06	-	-
Итого:		730	26,34	27,31	87,37	780,05	96,26	147,95	249,31	12,81	0,29	51,13	
9 день													
43	Салат капустный	60	0,85	3,05	5,41	62,44	1,15	8	14,15	0,26	0,02	24,43	-
136	Суп крестьянский с крупой	200	5	3	6	104	-	-	-	-	-	-	-
511	Макароны отварные	150	5,52	4,52	26,4	168,4	-	-	-	-	-	-	-
374	Рыба запеченная	90	4,3	4,6	5	77	-	-	-	-	-	-	-
701	Сок	180	3,6	2,67	29,2	155,2	-	29,33	132	2,4	0,03	1,47	-
1	Хлеб пшеничный/ржаной	20/30	1.98/2.97	0.36/0.54	10.2/15.21	52.2/78.3	0.36/0.54	10.0/15.0	42.4/63.6	1.24/1.86	0.04/0.06	-	-
Итого:		730	24,22	18,74	97,42	697,54	2,05	62,33	252,15	0,39	0,15	25,9	
10 день													
42	Салат из моркови с яблоком	60	1,3	3,31	9,1	70	-	-	-	-	-	-	-
109	Борщ со сметаной	200	1,45	3,93	100,75	155,3	35,5	21	42,58	3,12	0,04	8,23	-
321	Каша гречневая	150	7,9	10,6	3,75	147	-	-	-	-	-	-	-
423	Бефстроганов из говядины	90	5,47	9,2	3	177,87	15,4	14,02	46,33	1,53	0,07	3,73	-
636	Компот	180	0,16	0,16	23,88	97,6	23	7	12	0,45	0,2	15	-
1	Хлеб пшеничный/ржаной	20/30	1.98/2.97	0.36/0.54	10.2/15.21	52.2/78.3	0.36/0.54	10.0/15.0	42.4/63.6	1.24/1.86	0.04/0.06	-	-
Итого:		730	21,23	28,1	165,89	778,27	74,8	67,02	206,91	8,12	0,41	26,96	