



Утверждаю
Директор школы "Санская оош"

С.Н. Самородова

Примерное десятидневное циклическое меню для организации питания учащихся МБОУ "Санская оош"
1-4 классы 2022-2023г

№ рец. По сборнику 2015 г.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1-й день понедельник Завтрак														
	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	56	0	0	0,04	0,11	2,4	3	0	0,02
	Овощи (огурцы)	60	0,12	0,06	1,02	6	0,012	2,1	0	0,06	13,8	14,4	8,4	0,36
	Плов из курицы	50\125	14,83	9,16	31,27	267,17	0,09	5,27	0,017	0,43	40,55	15,3	47,18	1,73
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,056	1,588	0,0244	0	152,2	124,8	21,34	0,478
	Батон нарезной	38	3	0,38	18,4	89,06	0,04	0	0	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
	Итого		22,51	20,79	78,2	593,83	0,23	18,96	0,08	1,3	233,71	155,5	98,5	5,21
2-й день вторник Завтрак														
	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2
	Салат из капусты с морковью	60	0,79	1,95	3,88	36,24	0,013	10,26	0	5,03	14,98	16,98	9,05	0,28
	Гулун (лашунки)	50\120	11,704	31,009	3,179	339,9	0,308	1,012	0	2,86	22	14,48	24,629	2,431
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,64	243,75	0,21	0	0	0,61	14,82	103,93	135,83	4,56
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
	Батон нарезной	38	3	0,38	18,4	89,06	0,04	0	0	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
	Хлеб ржаной	60	4,34	0,7	33,7	143,02	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого		28,9	40,55	122,6	958,97	0,598	21,2	0	9,2	87,66	409,33	192,49	10,176
3-й день среда Завтрак														
	Творог мягкий	100	7,68	3,04	10	97,84	0	0	0	0	0	0	0	0
	Овощи свежие (огурцы)	60	0,12	0,06	1,02	6	0,012	2,1	0	0,06	13,8	14,4	8,4	0,36

Омлет натуральный	150	15,4	16,89	2,7	223,58	0,1	0,26	0,32	0,75	103	225,77	16,13	2,63
Кисель концентрат	200	0,1	0	29,2	110,4	0,004	1,4	0,004	0	9,8	8,6	1,6	0,2
Батон нарезной	38	3	0,38	18,4	89,06	0,04	0	0	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
Хлеб ржаной	60	4,34	0,7	33,7	143,02	0	0	0	0	0	0	0	0
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-й день четверг Завтрак													
Йогурт фруктовый	100	2,88	2,48	11,04	78	0	0	0	0	0	0	0	0
Овощи свежие (помидор)	60	0,66	0,12	2,28	13,2	0,036	10,5	0	0,42	8,4	15,6	12	0,54
Масло сливочное (порцион)	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	0,04	0,11	2,4	3	0	0,02
Шницель рыбный тушеный	80	9,76	6,21	11,75	142,4	0,048	0,27	0,04	4	34,78	130,96	30,61	1,15
Рис	150	3,65	5,37	36,68	209,7	0,025	0	0	0,28	1,37	60,95	16,34	0,53
Чай с лимоном	200\7	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
Батон нарезной	38	3	0,38	18,4	89,06	0,04	0	0	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
Хлеб ржаной	63	4,34	0,7	33,7	143,02	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого		24,5	22,53	129,18	803,38	0,189	17,5	0,08	8,22	110,99	286,29	103,39	6,12
5-й день пятница Завтрак													
Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2
Овощ и свежие(помидор)	60	0,66	0,12	2,28	13,2	0,036	10,5	0	0,42	8,4	15,6	12	0,54
Котлета куриная тушеная	80	10,83	9,76	8,09	199	0,14	0,2	0	2,25	13,44	104,3	16,04	1,7
Картофель тушеный	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	18,6	0	0,18	36,98	86,6	27,75	1
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
Батон нарезной	38	3	0,38	18,4	89,06	0,04	0	0	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
Хлеб ржаной	63	4,34	0,7	33,7	143,02	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого		22,36	16,185	99,62	688,53	0,39	38,895	0,001	3,555	94,68	253,44	78,77	6,14
6-й день понедельник Завтрак													
Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2
Масло сливочное(порцион)	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	0,04	0,11	2,4	3	0	0,02
Овощи свежие (огурец)	60	0,12	0,06	1,02	6	0,012	2,1	0	0,06	13,8	14,4	8,4	0,36
Поджарка из свинины	80	13,88	18,07	2,67	228	0,04	1,38	0	3,48	24,36	150,95	22,92	2,3
Макаронные изделия отварн.	150	5,52	4,52	26,44	168,45	0,06	0	0	0,97	4,86	37,17	21,12	1,11
Чай с лимоном	200\7	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
Батон нарезной	38	3	0,38	18,4	89,06	0,04	0	0	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
Хлеб ржаной	63	4,34	0,7	33,7	143,02	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого		27,47	31,4	107,36	809,53	0,182	16,31	0,04	5,33	84,38	254,06	76,42	6,77
7-й день вторник Завтрак													
Йогурт фруктовый	100	2,88	2,48	11,04	78	0	0	0	0	0	0	0	0
Овощи свежие (помидор)	60	0,66	0,12	2,28	13,2	0,036	10,5	0	0,42	8,4	15,6	12	0,54
Котлета рыбная запеченая	80	7,76	7,21	8,75	142,4	0,048	0,27	0,04	4	34,78	130,96	30,61	1,15

Рагу из овощей	150	2,53	11,7	12,29	202,86	0,09	17,87	0,07	2,87	53,09	64,29	23,23	0,86
Компот	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,012	0,9	0	0,08	14,18	4,4	5,14	0,95
Батон нарезной	38	3	0,38	18,4	89,06	0,04	0	0	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
Хлеб ржаной	63	4,34	0,7	33,7	143,02	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого		21,85	22,87	107,22	756,74	0,23	128,64	0,11	8,55	126,37	247,43	81,86	3,6
8-й день среда Завтрак													
Сыр российский (порцион.)	15	3,48	4,425	0	54	0,00075	0,105	0,039	0,075	132	75	5,25	0,15
Салат из капусты с морковью	60	0,79	1,95	3,88	36,24	0,013	10,26	0	5,03	14,98	16,98	9,05	0,28
Печень тушеная в соусе	80\30	20,49	11,16	2,57	212,25	0,31	39,21	0	4	24,92	46,4	22,73	21,42
Каша гречневая рассыпчат.	150	8,6	6,09	38,64	243,75	0,21	0	0	0,61	14,82	203,93	135,83	4,56
Кисель	200	0,1	0	29,2	110,4	0,004	1,4	0,004	0	9,8	8,6	1,6	0,2
Батон нарезной	38	3	0,38	18,4	89,06	0,04	0	0	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
Хлеб ржаной	63	4,34	0,7	33,7	143,02	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого		40,8	24,705	126,39	888,72	0,30775	50,975	0,043	10,215	205,28	384,05	187,04	27,03
9-й день четверг Завтрак													
Йогурт фруктовый	100	3,6	3,1	13,8	97,5	0	0	0	0	0	0	0	0
Рыба тушеная	50	9,75	4,95	3,8	105	0,05	3,73	0,006	2,52	39,07	162,19	48,53	0,85
Рис отварной со слив.маслом	150\10	3,73	12,62	36,76	275,7	0,03	0	0	0,39	3,77	63,95	16,34	0,55
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
Батон нарезной	38	3	0,38	18,4	89,06	0,04	0	0	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
Итого		20,15	21,07	87,76	627,26	0,12	3,76	0,006	3,41	62,7	262,08	78,85	2,1
10-й день пятница Завтрак													
Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2
Салат из моркови с сахаром	60	0,74	0,056	6,88	49,02	0,03	2,02	0	8,04	15,46	31,66	21,63	0,4
Биточек куриный запеченый	80	13,89	9,71	12,93	228,8	0,16	0,72	0,083	54,83	50,22	67	17,76	2,92
Макарон.издел.со слив.масл.	150\10	5,6	11,77	26,57	234,45	0,06	0	0	0,97	4,86	37,17	21,12	1,11
Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,22	1,3	0,02	0	125,78	90	14	0,13
Батон нарезной	38	3	0,38	18,4	89,06	0,04	0	0	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
Хлеб ржаной	63	4,34	0,7	33,7	143,02	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого		31,14	25,7	124,23	891,95	0,54	14,04	0,1	64,54	221,08	269,97	96,09	7,18