

Десятидневное цикличное примерное меню для организации трехразового питания
учащихся 7-10 лет, 11-17 лет
МБОУ СОШ № 5 г.Искитима

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ № 5 г. Искитима

И.И. Пихтарева

«01» марта 2021 г



№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порций (г)	Макроэлементы (г)			Энерг ценн (ккал)	Витамины (В1, В2, С, рр - в мг, А - мкг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	рр	Ca	P	Mg	Fe
Понедельник 1 неделя															
Завтрак															
таб4 2004	Каша манная	200	4,0	3,4	14,2	196,0	0,03	0,01	0,0	0,0	0,6	12,0	18,0	5,0	0,2
686/ 2004	Булочка Листик Чай с сахаром	50 200	5,3 0,2	4,0 0,0	39,3 15,0	68,86 58,0	0,1 0,0	0,08 0,01	40,6 0,0	1,9 0,08	31,3 5,1	80,6 8,3	4,4	22,6	1,5 0,8
Итого			9,5	7,4	68,5	322,86	0,13	0,1	40,6	41,28	48,4	106,90	32,0	32,0	2,5
Обед															
142/ 2004	Суп картофельный с рыбной консервой	250	9,9	4,87	17,95	155,15	0,12	0,07	18,25	102,0	1,75	99,75	153,25	48,25	1,25
498/ 2004	Котлета куриная (из филе)	100	17,03	9,53	10,10	190,91	0,14	0,10	7,62	5,1	39,0	142,0	60,0	1,0	1,0
516/ 2004	Макаронные изделия отварные	150	5,1	9,15	34,2	244,50	0,08	0,0	25,5	0,45	50,25	34,5	6,75	0,75	0,75
587/ 2004	Соус томатный	30	0,78	1,44	2,52	26,4	0,005	0,0	0,85	0,15	6,5	13,5	2,5	2,5	0,35
	Сок с/б	200	0,50	0,12	21,16	88,38	0,02	0,02	4,0	0,0	14,0	14,0	8,0	8,0	2,8
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,46	14,59	73,39	0,03	0,009	0,00	0,66	73,2	58,2	17,1	17,1	1,35
	Апельсин	150	2,43	0,78	14,25	64,28	0,06	0,04	90,0	0,45	51,0	34,5	19,5	19,5	0,45
Итого за обед			38,14	26,35	114,77	843,01	0,455	0,239	114,10	216,62	8,56	333,7	449,95	162,1	7,95
Итого день			47,64	33,75	183,27	1165,87	0,585	0,339	114,10	257,22	49,84	382,10	556,85	194,10	10,45
	Булочка Любительская	50	3,8	4,45	27,95	168,00	0,2	0,1	0,6	0,52	43,0	47,0	12,0	12,0	1,4
Всего			51,44	38,2	211,22	1333,87	0,785	0,439	114,70	259,72	50,36	425,10	603,85	206,10	11,85
Вторник 1 неделя															

Завтрак															
340/2004	Омлет натуральный	105	10,5	17,54	1,99	208,95	0,05	0,33	0,525	274,58	0,16	87,68	158,03	40,95	1,57
630/1996	Чай с лимоном	200	0,3	0,0	15,2	60,0	0,0	0,0	1,1	0,0	0,0	8,0	4,0	3,0	0,4
Итого			10,8	17,54	17,19	268,95	0,05	0,33	1,62	274,58	0,16	95,68	162,03	43,95	1,97
Обед															
54-8с-2020	Суп гороховый с гречками	250	8,87	5,4	23,08	176,38	0,25	0,07	15,0	36,75	1,15	41,25	115,25	42,5	2,5
462/2004	Тефтели из говядины	100	12,04	10,51	9,48	197,23	0,0	0,1	2,0	9,0	1,4	14,0	113,0	17,0	1,3
534/2004	Капуста тушеная	150	5,01	5,33	11,24	101,84	0,08	0,08	65,25	179,25	0,6	71,25	53,25	24,0	1,13
54-8хн-2020	Компот из черной смородины	200	0,3	0,0	8,5	35,3	0,0	0,01	15,0	0,24	0,09	10,9	9,9	10,5	0,4
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,46	14,59	73,39	0,03	0,009	0,00	0,00	0,66	73,2	58,2	17,1	1,35
	Яблоко	150	0,6	0,6	14,70	66,00	0,015	0,04	15,0	0,03	0,34	24,0	16,5	13,5	3,3
Итого за обед			29,22	22,3	81,59	650,14	0,37	0,309	112,25	225,27	4,24	234,6	366,1	124,6	9,98
Итого день			40,02	39,84	98,78	919,09	0,42	0,639	113,87	499,85	4,4	330,28	528,13	168,55	11,95
	Булочка Ромка	110	8,65	10,30	59,97	342,57	0,4	0,2	1,2	5,0	1,05	86,0	94,0	0,5	2,9
Всего			48,67	50,14	158,75	1261,66	0,82	0,839	115,07	504,85	5,45	416,28	622,13	169,05	14,85
Среды 1 неделя															
Завтрак															
358/2004	Сырники из творога со сметаной	100/10	15,2	12,4	18,9	251,0	0,1	0,3	0,0	66,9	0,5	156,0	218,0	26,0	0,0
692/2004	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,5	11,1	91,02	0,04	0,14	0,3	6,0	0,19	128,0	124,0	35,3	1,2

Итого	19,0	15,9	30,0	342,02	0,14	0,44	0,3	72,9	0,69	284,0	342,0	61,3	1,2
Обед													
54- 2с- 2020	250	2,15	6,1	12,97	115,43	0,07	0,075	22,0	0,6	50,5	61,0	33,0	1,5
437/ 2004	50/50	13,9	6,5	4,0	132,00	0,1	0,1	2,7	2,2	13,0	160,0	17,0	2,0
297/ 2004	150	4,51	6,64	30,41	190,31	0,29	0,29	0,0	0,0	21,94	205,37	137,72	4,61
685/ 2004	200	0,2	0,0	15,00	58,00	0,0	0,01	0,0	0,08	5,1	8,3	4,4	0,8
	30	2,4	0,46	14,59	73,39	0,03	0,009	0,00	0,66	73,2	58,2	17,1	1,35
	150	1,03	0,49	16,29	69,48	0,03	0,04	7,5	0,15	28,5	16,5	13,5	3,45
	200	0,5	0,12	21,16	88,38	0,02	0,02	4,0	0,00	14,0	14,0	8,0	2,8
	100	2,45	1,87	16,08	99,0	1,5	1,8	90,0	20,0	100,0	109,0	10,0	0,0
Итого за обед		27,14	22,18	130,5	825,99	2,04	2,339	126,2	146,31	306,24	632,37	240,72	16,51
Итого день		46,14	38,08	160,5	1168,01	2,18	2,779	126,5	219,21	590,24	974,37	302,02	17,71
	35	1,98	4,49	21,29	131,45	0,03	0,38	0,7	0,2	10,85	31,15	4,55	0,45
Всего		48,12	42,57	181,79	1299,46	2,21	3,159	127,2	219,44	601,09	1005,52	306,57	18,16
Четверг 1 неделя													
Завтрак													
таб4 2004	200	5,4	5,84	35,76	253,50	0,06	0,18	1,4	1,0	174,6	143,4	23,2	0,4
1/20 04	30/20	2,37	7,88	13,99	138,00	0,03	0,009	0,00	0,67	75,2	60,2	17,1	1,37
685/ 2004	200	0,2	0,0	15,00	58,00	0,0	0,01	0,0	0,08	5,1	8,3	4,4	0,8
Итого		7,97	13,72	64,75	449,5	0,09	0,199	1,4	1,75	254,9	211,9	44,7	2,57
Обед													

133/2004	Суп картофельный с курицей	250	8,58	2,23	9,08	93,85	0,06	0,04	6,0	91,25	1,0	17,5	102,5	18,75	0,62
324/2004	Котлета рыбная (минтай)	100	14,7	5,7	9,5	148,3	0,2	0,2	1,0	55,0	7,0	28,0	212,0	39,0	1,0
520/2004	Пюре картофельное	150	3,05	6,68	20,66	157,88	0,15	0,08	19,5	29,25	0,9	34,5	72,0	24,75	1,13
601/2004	Соус сметанный с томатом	30	0,84	3,06	1,86	39,00	0,003	0,01	0,02	12,57	0,07	11,84	8,52	1,28	0,03
631/2004	Напиток вишневый	200	0,00	0,00	22,0	90,00	0,0	0,0	1,5	0,0	0,2	14,9	12,0	10,4	0,6
	Хлеб пшеничный	30	1,60	0,31	9,73	73,39	0,022	0,006	0,00	0,00	0,44	48,8	38,8	11,4	0,9
	Мандарин	100	1,29	0,91	8,86	48,38	0,06	0,035	38,0	0,06	0,35	35,0	15,0	11,0	0,15
	Итого за обед		30,06	18,89	81,69	650,8	0,495	0,366	66,02	188,13	9,96	190,54	460,82	116,58	4,43
	Итого день		38,03	32,61	146,44	1100,30	0,585	0,565	67,42	326,13	11,71	445,44	672,72	161,28	7,0
	Булочка чайная со сгущенкой	80	6,22	7,06	44,59	252,68	0,29	0,15	0,87	3,63	0,77	62,55	68,36	0,36	2,1
	Итого		44,25	39,67	191,03	1352,98	0,875	0,715	68,29	329,76	12,48	507,99	741,08	161,64	9,1

Пятница 1 неделя

Завтрак

276/1996	Макароны запеченные с сыром	200	11,6	17,2	46,6	396,0	0,027	0,11	0,13	22,7	0,8	278,7	161,3	20,0	0,93
693/2004	Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	190,0	0,1	0,2	1,0	26,0	0,2	163,0	151,0	39,0	1,0
	Итого		16,5	22,2	79,1	586,0	0,127	0,31	1,13	48,7	1,0	441,7	312,3	59,0	1,93

Обед

54-7с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,15	2,37	26,27	139,03	0,15	0,07	21,5	36,75	1,15	32,25	78,0	30,0	1,0
------------	--	-----	------	------	-------	--------	------	------	------	-------	------	-------	------	------	-----

451/2004	Шницель из говядины	100	15,9	14,4	16,0	261,00	0,2	0,0	30,0	2,8	49,0	190,0	29,0	2,0
297/2004	Гречка отварная	150	8,7	7,8	42,6	279,00	0,29	0,0	0,05	0,0	21,94	205,37	137,72	4,61
601/2004	Соус сметанный с томатом	30	0,84	3,06	1,86	39,00	0,003	0,024	12,57	0,07	11,84	8,52	1,28	0,03
938/2004	Компот из кураги	200	1,8	0,00	28,6	121,4	0,01	0,4	0,00	1,11	59,3	54,00	38,9	4,5
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,46	14,59	73,39	0,009	0,00	0,00	0,66	73,2	58,2	17,1	1,35
	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,0	0,04	15,0	0,03	0,34	24,0	16,5	13,5	3,3
Итого			33,39	28,69	144,62	978,82	0,693	36,92	79,4	6,13	271,53	610,59	267,5	15,79
Итого день			49,89	50,89	223,72	1564,82	0,82	38,05	128,1	7,13	713,23	922,89	326,5	17,72
	Булочка майская	50	4,05	2,31	28,25	152,09	0,2	0,6	2,5	0,52	43,0	47,0	12,0	1,4
Всего			56,94	53,2	251,97	1716,91	1,02	38,65	130,6	7,65	756,23	969,89	338,5	19,12
Понедельник 2 неделя														
Завтрак														
таб4 2004	Каша рисовая	200	5,4	5,84	35,76	253,50	0,06	1,4	38,0	1,0	174,6	143,4	23,2	0,4
686/2004	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,00	58,00	0,0	0,0	0,0	0,08	5,1	8,3	4,4	0,8
	Булочка Ромка	110	8,65	10,30	59,97	342,57	0,4	1,2	5,0	1,05	86,0	94,0	0,5	2,9
Итого			14,25	16,14	110,73	654,07	0,46	2,6	43,0	2,13	265,7	245,7	28,1	4,1
Обед														
54-11с-2020	Суп картофельный с крупной со сметаной	250/10	1,72	6,12	13,42	115,73	0,05	0,03	50,0	0,625	27,0	65,5	22,0	0,5
498/2004	Котлета куриная (из филе)	100	17,03	9,53	10,10	190,91	0,14	1,0	7,62	5,1	39,0	142,0	60,0	1,0

330/2004	Пюре гороховое	150	10,84	0,99	25,34	153,6	0,33	0,07	0,0	0,68	2,9	58,14	161,25	52,44	3,34
514/2004	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	22,7	93,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,46	14,59	73,39	0,03	0,009	0,00	0,00	0,66	73,2	58,2	17,1	1,35
	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,0	0,01	0,04	15,0	0,03	0,34	24,0	16,5	13,5	3,3
	Итого за обед		33,19	17,7	100,85	692,83	0,56	0,249	22,5	58,33	9,62	221,44	443,45	165,04	9,49
	Итого день		47,44	33,84	211,58	1346,90	1,02	0,639	25,1	101,33	11,75	487,14	689,15	193,14	13,59
	Сок т/п	200	0,5	0,12	21,16	88,38	0,02	0,02	4,0	0,00	0,00	14,0	14,0	8,0	2,8
	Всего		47,94	33,96	232,74	1435,28	1,04	0,659	29,1	101,33	11,75	501,14	703,15	201,14	16,39

Вторник 2 недели

Завтрак

366/2004	Запеканка из творога со сгущенкой	100/15	16,1	10,8	15,0	202,19	0,13	0,4	0,7	102,0	0,93	222,67	297,33	36,0	0,7
697/2004	Молоко кипяченое	200	5,9	6,8	9,9	123,0	0,04	0,2	1,0	20,0	0,1	117,4	90,9	13,4	0,1
	Итого		22,0	17,6	24,9	325,19	0,17	0,6	1,7	122,0	1,03	340,07	388,23	49,4	0,8

Обед

54-3с-2020	Рассольник Ленинградский со сметаной	250	2,45	6,15	19,1	141,63	0,1	0,07	16,5	50,0	0,95	33,25	70,0	25,0	1,0
436/2004	Жаркое по домашнему	250	13,9	6,5	4,00	285,25	0,5	0,5	0,0	75,0	7,0	122,5	475,0	72,5	5,0
631/2004	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,00	35,8	142,0	0,01	0,01	4,5	2,3	0,0	11,61	5,0	5,03	1,03
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,46	14,59	73,39	0,03	0,009	0,00	0,00	0,66	73,2	58,2	17,1	1,35
	Груша	150	1,03	0,49	16,29	69,48	0,03	0,04	7,5	0,01	0,15	28,5	16,5	13,5	3,45
	Йогурт	100	2,45	1,87	16,08	99,0	1,5	1,8	90,0	46,0	20,0	100,0	109,0	10,0	0,0

Итого		22,43	15,47	105,86	810,75	2,17	2,429	118,5	173,31	28,76	369,06	733,7	143,13	11,83
Итого день		44,43	33,07	130,76	1135,94	2,34	3,029	120,2	295,31	29,79	709,13	1121,93	192,53	12,63
	Булочка Лакомка	3,25	3,5	30,0	180,4	0,08	0,06	0,0	30,5	1,45	23,5	60,5	17,0	1,15
Всего		47,68	36,57	160,76	1316,34	2,42	3,089	120,2	325,81	31,24	732,63	1182,43	209,53	13,78
Среда 2 недели														
Завтрак														
таб4	Каша из овсяных хлопьев	200	8,3	12,6	36,8	294,2	0,2	0,8	70,0	0,7	160,0	274,0	74,0	2,0
2004	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	58,0	0,01	0,0	0,0	0,08	5,1	8,3	4,4	0,8
685/2004	Булочка Ромка	110	8,65	10,30	59,97	342,57	0,2	1,2	5,0	1,05	86,0	94,0	0,5	2,9
Итого		17,15	22,9	111,77	694,77	0,7	0,41	2,0	75,0	1,83	251,10	376,3	78,9	5,7
Обед														
142/2004	Суп картофельный с рыбной консервой	250	9,9	4,87	17,95	155,15	0,07	18,25	102,00	1,75	99,75	153,25	48,25	1,25
451/2004	Биточки мясные (говядина)	100	15,9	14,4	16,0	261,0	0,2	0,0	30,0	2,8	49,0	190,0	29,0	2,0
516/2004	Макаронные изделия отварные	150	5,1	9,15	34,2	244,50	0,0	0,0	25,5	0,45	50,25	34,5	6,75	0,75
700/2004	Напиток клюквенный	200	0,1	0,0	24,9	97,0	0,02	19,2	6,96	0,2	17,78	14,96	10,44	0,51
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,46	14,59	73,39	0,009	0,00	0,00	0,66	73,2	58,2	17,1	1,35
	Мандарин	100	1,29	0,91	8,86	48,38	0,03	38,0	0,06	0,35	35,0	15,0	11,0	0,15
	Сок т/п	200	0,5	0,12	21,16	88,38	0,02	4,0	0,0	0,0	14,0	14,0	8,0	2,8
Итого за обед		35,19	29,91	137,66	967,80	0,51	0,349	79,45	164,52	6,21	338,98	479,91	130,54	8,81
Итого день		52,34	52,81	249,43	1662,57	1,21	0,759	81,45	239,52	8,04	590,08	856,21	209,44	14,51
	Мини-рулет	35	1,98	4,49	21,29	131,45	0,38	0,7	0,23	0,2	10,85	31,15	4,55	0,45
Всего		54,32	57,3	270,72	1794,02	1,24	1,139	82,15	239,75	8,24	600,93	887,36	213,99	14,96
Четверг 2 недели														

Завтрак															
таб4	Каша молочная	200	4,9	6,9	24,6	179,9	0,1	0,2	0,8	45,0	0,5	136,0	134,0	30,0	1,0
2004	Дружба	200	4,9	5,0	32,5	190,0	0,1	0,2	1,0	26,0	0,2	163,0	151,0	39,0	1,0
693/2004	Какао с молоком	30/20	1,5	3,88	26,25	147,5	0,03	0,01	0,1	16,35	0,62	8,325	20,15	4,97	0,59
Итого	Бутерброд с повидлом		11,3	15,78	83,35	517,4	0,23	0,41	1,9	87,35	1,32	307,33	305,15	73,97	2,59
Обед															
116/1/2004	Борщ с фасолью и курицей	250	3,9	5,4	16,7	131,0	0,17	0,07	11,75	45,75	1,02	46,25	150,0	38,5	3,25
374/2004	Минтай, тушеный в томате с овощами	50/50	12,60	1,70	2,20	75,00	0,1	0,1	6,0	81,0	4,8	27,0	134,0	26,0	0,0
520/2004	Пюре картофельное	150	3,05	6,68	20,66	157,88	0,15	0,08	19,5	29,25	0,9	34,5	72,00	24,75	1,13
699/2004	Напиток лимонный	200	0,10	0,00	24,20	93,00	0,05	0,05	86,4	0,01	0,0	48,96	33,1	18,7	0,43
	Хлеб библейский	30	2,4	0,46	14,59	73,39	0,03	0,009	0,00	0,00	0,66	73,2	58,2	17,1	1,35
	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,0	0,01	0,04	15,0	0,03	0,34	24,0	6,5	13,5	3,3
Итого за обед			22,65	14,84	93,05	596,27	0,51	0,349	138,65	156,04	7,72	253,91	453,8	138,55	9,46
Итого день			33,95	30,62	176,4	1113,67	0,74	0,759	140,55	243,39	9,04	561,24	758,95	212,52	12,05
	Булочка венская с кунжутом	80	6,95	3,66	42,02	231,54	0,02	0,04	3,51	54,0	0,79	14,2	26,6	23,4	0,45
	Йогурт	100	2,45	1,87	16,08	99,0	1,5	1,8	90,0	46,0	20,0	100,0	109,0	10,0	0,0
Всего			43,35	36,15	234,5	1444,21	2,26	2,599	234,06	343,39	29,83	675,44	894,55	245,92	12,5
Пятница 2 неделя															
Завтрак															
344/2004	Омлет с колбасой	130	14,17	26,0	2,6	302,9	0,1	0,5	5,0	329,0	0,5	151,0	242,0	63,0	2,0

692/2004	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,5	11,1	91,02	0,04	0,14	0,3	6,0	0,19	128,0	124,0	35,3	1,2
Итого			17,97	29,5	13,7	393,92	0,14	0,64	5,3	335,0	0,69	279,0	366,0	98,3	3,2
Обед															
124/2004	Щи из свежей капусты со сметаной	250	2,07	6,07	7,25	91,95	0,05	0,05	37,25	118,75	0,52	55,5	44,25	18,75	0,75
451/2004	Котлета из говядины	100	15,9	14,4	16,0	261,00	0,2	0,2	0,00	30,0	2,8	49,0	190,0	29,0	2,0
297/2004	Гречка отварная	150	8,7	7,8	42,6	279,00	0,29	0,29	0,0	0,05	0,0	21,94	205,37	137,72	4,61
705/2004	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,25	24,66	117,0	0,0	0,0	80,0	0,27	0,0	19,2	3,07	4,93	0,67
301/2004	Соус сметанный с томатом	30	0,84	3,06	1,86	39,00	0,003	0,01	0,02	12,57	0,07	11,84	8,52	1,28	0,03
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,28	0,63	12,77	66,18	0,03	0,009	0,0	0,0	0,66	73,2	58,2	17,1	1,35
	Апельсин	150	2,43	0,78	14,25	64,28	0,06	0,04	90,0	75,0	0,45	51,0	34,5	19,5	0,45
Итого за обед			32,9	32,99	119,39	918,41	0,633	0,599	207,27	236,64	4,5	281,68	543,91	228,28	9,86
Итого день			50,87	62,49	133,09	1312,33	0,773	1,239	212,57	571,64	5,19	560,68	909,91	326,58	13,06
	Булочка домашняя с киви	90	5,82	7,98	48,78	285,9	0,02	0,04	3,51	54,0	0,79	14,2	26,6	23,4	0,45
Всего			56,69	70,47	181,87	1598,23	0,793	1,279	216,08	625,64	5,98	574,88	936,51	349,98	13,51