

МБОУ БОЛЬШЕСЫРСКАЯ СОШ 12 дневное цикличное меню

1 день дети с 7 до 11 лет



Утверждаю:

Директор школы

И. А. Васильева

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Энергетическая ценность К/ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
	Завтрак													
174	Каша рисовая молочная вязкая с маслом и сахаром	220	3,3	8,6	23,2	0,40	1,9	71,6	0,4	92,3	128,0	26,7	1,3	183,4
219	Сырник из творога со сгущенным молоком	50/20	10,84	8,97	17,14	0,42	0,33	36,9		140,7	156,88	18,34	0,38	193,0
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,0		0,03			11,10	2,8	1,4	0,28	60,0
гп	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	0,04			0,44	9,20	34,80	13,2	0,44	93,52
	Итого за завтрак		17,37	17,99	74,66	0,86	2,26	108,5	0,84	253,30	322,48	59,64	2,40	529,92
	Обед													
82	Борщ с капустой и картофелем	250/10	1,83	4,9	11,75	0,05	10,3		2,4	34,45	53,03	26,2	1,18	98,40
279	Тефтели из говядины	90	8,39	9,33	10,62	0,06	0,46	37,12		26,61	93,53	18,56	0,76	159,75
171	Каша гречневая рассыпчатая	150/10	8,85	9,55	39,86	0,21			0,18	26,39	210,35	140,52	4,73	280,0
гп	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	0,04			0,36	9,2	42,40	10,0	1,24	91,96
гп	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	0,015			0,22	4,60	17,40	6,60	0,22	46,76
333	Соус сметанный с томатом и луком	30	0,57	1,76	2,39	0,008	0,7	10,35		10,10	11,39	3,6	0,16	27,69
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	0,02	25,8		0,20	5,84	46,0	33,0	0,96	196,38
гп	Огурцы соленые порционно	100	0,33	0,20	2,26		1,0	10,0	0,10		11,0	4,0	2,20	11,00
	Итого за обед		24,95	26,68	143,76	0,40	38,26	57,47	3,46	117,19	485,10	284,78	11,45	911,94
	Итого за день		42,32	44,67	218,42	1,26	40,52	165,97	4,30	370,49	807,58	299,42	13,85	1441,86

МБОУ БОЛЬШЕСЫРСКАЯ СОШ 12 дневное цикличное меню

2 день дети с 7 до 11 лет



Утверждаю:
Директор школы
И. А. Васильева

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Энергетическая ценность К/ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак														
395	Вареники отварные с маслом	200/10	22,50	5,77	3,90	1,37		60,50		82,91	144,93	36,18	0,72	307,62
3	Бутерброд с сыром и маслом	50	5,8	8,3	14,83	0,04	0,11	59,0		139,2	96,0	9,45	0,49	157,0
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26,0	0,02	1,33			133,33	111,11	25,56	2,0	125,11
гп	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	0,04			0,44	9,20	34,80	13,2	0,44	93,52
	Итого за завтрак		35,24	15,14	64,05	1,47	1,44	119,5	0,44	364,64	386,84	84,39	3,65	683,25
Обед														
102	Суп картофельный с бобовыми	250	8,54	9,01	19,23	0,15	5,83		2,45	41,48	137,78	38,25	1,38	144,43
309	Макароны отварные	150	5,1	7,5	28,5	0,06			1,95	12,0	34,50	7,5	0,75	201,90
268	Котлета мясная	90	14,04	11,60	11,31	0,09	0,001	49,22	0,64	314,89	169,03	30,80	1,61	210,37
326	Соус молочный	30	0,62	1,57	2,13	0,008	0,10	8,64		19,75	15,27	2,82	0,06	25,14
гп	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	0,04			0,36	9,2	42,40	10,0	1,24	91,96
гп	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	0,015			0,22	4,60	17,40	6,60	0,22	46,76
389	Сок фруктовый (яблочный)	200	1,0		20,2		4,0			14,0		10,0	2,8	84,80
гп	Салат из морской капусты	100	2,17	2,58	4,00	0,03	7,87			68,33	61,67	25,00	1,17	52,50
	Итого за обед		35,29	32,90	114,79	0,39	17,80	57,86	5,62	484,25	478,05	130,97	9,23	857,86
	Итого за день		70,53	48,04	178,84	1,86	19,24	177,36	6,06	848,89	864,89	215,36	12,88	1541,11

МБОУ БОЛЬШЕСЫРСКАЯ СОШ 12 дневное цикличное меню

3 день дети с 7 до 11 лет



Утверждаю:

Директор школы

И. А. Васильева

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества,г			Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Энергетическая ценность К/ккал
			Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
	Завтрак													
175	Каша молочная из пшена и риса	200/20	6,06	11,18	43,46	0,10	0,96	54,80		133,68	156,72	37,22	0,84	300,00
223	Запеканка из творога с молоком сгущенным	50/20	10,23	7,74	19,60	0,04	0,33	45,50		136,91	150,61	18,59	0,45	189,00
377	Чай с лимоном	200/15/7	0,53		9,87		2,13			15,33	23,2	12,27	2,13	41,60
гп	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	0,04			0,44	9,20	34,80	13,20	0,44	93,52
	Итого за завтрак		19,98	19,32	92,25	0,18	3,42	100,30	0,44	295,12	365,33	81,28	3,86	624,12
	Обед													
96	Рассольник Ленинградский	250	2,02	5,09	11,98	0,09	8,37		2,43	29,15	56,72	24,17	0,92	107,25
171	Каша рассыпчатая ячневая	150/10	8,85	9,55	39,86	0,21			0,18	26,39	210,35	140,52	4,73	280,0
260	Гуляш из говядины	100	14,55	16,79	2,89	0,03	0,92		0,17	21,85	154,15	22,03	3,06	221,0
гп	Кукуруза консервированная	100	2,29	1,22	14,3		1,8	2,00		3,00	24,60	13,00	0,60	57,00
гп	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	0,04			0,36	9,20	42,40	10,0	1,24	91,96
гп	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	0,015			0,22	4,60	17,40	6,60	0,22	46,76
359	Кисель	200	0,43	0,12	38,62	0,006	4,44			20,66	18,50	4,86	18,5	157,60
гп	Сок фруктовый пакетированный	200	1,00		20,2		4,00			14,0		10,0	2,80	84,80
	Итого за обед		32,96	33,41	157,27	0,39	19,53	2,00	3,36	127,85	524,12	231,18	32,07	1046,37
	Итого за день		52,94	52,73	249,52	0,57	22,95	102,30	3,80	422,97	889,45	312,46	35,93	1670,49

МБОУ БОЛЬШЕСЫРСКАЯ СОШ 12 дневное цикличное меню

4 день дети с 7 до 11 лет



Утверждаю:

Директор школы

И. А. Васильева

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Энергетическая ценность К/ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак														
204	Макароны отварные с сыром	150/5/20	5,17	5,99	28,52	0,07	2,71			19,42	50,88	17,34	1,03	188,40
2	Бутерброд с повидлом	55	2,42	3,87	29,15	0,04	0,48	20,0		9,60	24,60	6,00	0,42	161,0
гп	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	0,04			0,44	9,20	34,80	13,2	0,44	93,52
209	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	0,03		100,0	0,24	22,0	76,80	4,80	1,00	62,84
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,60	2,67	29,20	0,03	1,47			158,67	132,00	29,33	2,40	155,2
	Итого за завтрак		19,43	17,53	106,47	0,21	4,66	120,0	0,68	218,89	319,08	70,67	5,29	660,96
Обед														
101	Суп с крупой и мясными фрикадельками	250	1,97	2,71	12,11	0,09	8,25			26,70	55,97	22,77	0,87	85,75
304	Рис отварной	150/10	3,67	5,42	36,67	0,03		27,00	0,06	2,61	61,50	19,01	0,53	210,11
235	Шницель рыбный	90	13,38	4,38	9,38	0,09	0,43	12,12	0,63	53,88	170,65	26,12	0,74	130,37
332	Соус сметанный с луком	30	0,49	1,76	2,11	0,007	0,38	10,35		9,64	9,79	2,52	0,11	26,25
388	Напиток из шиповника	200	0,40	0,27	17,20	0,01	240,0			13,20	2,13	2,67	0,53	72,80
гп	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	0,04			0,36	9,20	42,40	10,0	1,24	91,96
гп	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	0,015			0,22	4,60	17,40	6,60	0,22	46,76
гп	Зеленый горошек	100	1,86	0,12	3,90	0,06	0,42		0,10	12,00	37,20	12,60	0,42	40,00
гп	Сок фруктовый пакетированный	200	1,00		20,2		4,00			14,0		10,0	2,80	84,80
	Итого за обед		26,59	15,30	130,99	0,34	253,48	49,47	1,37	145,83	397,04	112,29	7,46	788,80
	Итого за день		46,02	32,83	237,46	0,55	258,14	169,47	2,05	364,72	716,12	182,96	12,75	1449,76

МБОУ БОЛЬШЕСЫРСКАЯ СОШ 12 дневное цикличное меню

5 день дети с 7 до 11 лет



Утверждаю
 Директор школы
 И. А. Васильева

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Энергетическая ценность К/ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак														
182	Каша молочная пшенная	220	7,51	11,72	6,81	0,19	0,17	58,0		138,4	184,37	47,6	12,6	325,0
15	Сыр порционнно	40	7,0	9,0		0,01	0,21	78,0		264,0	150,0	10,5	0,30	144,00
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00		0,03			11,10	2,80	1,40	0,28	60,0
гп	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	0,04			0,44	9,20	34,80	13,2	0,44	93,52
Итого за завтрак			17,60	20,99	41,13	0,24	0,41	136,00	0,44	422,70	371,97	72,70	13,62	586,52
Обед														
88	Щи из свежей капусты и картофеля	250/10	1,76	4,95	7,90	0,057	15,77			49,25	49,00	22,12	0,82	89,75
244	Плов из отварной говядины	200	18,67	15,5	24,83	0,07	23,33	29,50		13,95	225,0	50,50	41,67	393,11
гп	Икра кабачковая	100	1,01	4,85	5,39	0,04	6,51		2,39	98,42	55,67	17,27	0,69	69,26
389	Сок фруктовый (виноградный)	200	0,60	0,40	32,60	0,04	4,00		0,80	40,00	24,0	14,00	0,80	136,4
гп	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	0,04			0,36	9,20	42,40	10,0	1,24	91,96
гп	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	0,015			0,22	4,60	17,40	6,60	0,22	46,76
Итого за обед			25,86	26,34	100,14	0,26	49,61	29,50	3,77	215,42	413,47	120,49	45,44	827,24
Итого за день			43,46	47,33	141,27	0,50	50,02	165,50	4,21	638,12	785,44	193,19	59,06	1413,76



Утверждаю:

Директор школы

И. А. Васильева

МБОУ БОЛЬШЕСЫРСКАЯ СОШ 12 дневное цикличное меню

6 день дети с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Энергетическая ценность К/ккал	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Завтрак															
210	Омлет натуральный	116	10,78	19,20	2,04	0,08	0,20	251,00							
174	Каша рисовая молочная вязкая с маслом и сахаром	220	3,30	8,6	23,2	0,40	1,90	71,6	0,40	92,3	128,0	26,7	1,3	183,4	
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26,0	0,02	1,33			133,33	111,11	25,56	2,0	125,11	
гп	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	0,04			0,44	9,20	34,80	13,2	0,44	93,52	
	Итого за завтрак		21,02	28,87	70,56	0,18	3,43	322,60	0,84	314,55	448,51	77,94	5,76	626,03	
Обед															
102	Суп картофельный с бобовыми	250	8,54	9,01	19,23	0,15	5,83		2,45	41,48	137,78	38,25	1,38	144,43	
309	Макароны отварные	150	5,10	7,50	28,5	0,06			1,95	12,0	34,50	7,50	0,75	201,90	
279	Тефтели из говядины	90	8,39	9,33	10,62	0,06	0,46	37,12		26,61	93,53	18,56	0,76	159,75	
326	Соус молочный	30	0,62	1,57	2,13	0,008	0,10	8,64		19,75	15,27	2,82	0,06	25,14	
гп	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	0,04			0,36	9,20	42,40	10,0	1,24	91,96	
гп	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	0,015			0,22	4,60	17,40	6,60	0,22	46,76	
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	0,02	25,80		0,20	5,84	46,0	33,0	0,96	196,38	
гп	Огурцы соленые порционнно	100	0,33	0,20	2,26		1,0	10,0	0,10		11,0	4,0	2,20	11,00	
гп	Сок фруктовый пакетированный	200	1,00		20,2		4,0			14,0		10,0	2,80	84,80	
	Итого за обед		28,03	27,51	158,44	0,34	37,14	51,64	5,28	126,52	387,49	128,67	10,29	944,37	
	Итого за день		49,05	56,38	229,00	0,52	40,57	374,24	6,12	441,07	836,00	206,61	16,05	1570,40	

МБОУ БОЛЬШЕСЫРСКАЯ СОШ 12 дневное цикличное меню

7 день дети с 7 до 11 лет



Утверждаю:

Директор школы

И. А. Васильева

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Энергетическая ценность К/ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак														
395	Вареники отварные с маслом	200/10	22,50	5,77	3,90	1,37		60,50		82,91	144,93	36,18	0,72	307,62
1	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,36	7,49	14,89	0,034		40,0		8,4		4,20	0,35	136,0
377	Чай с лимоном	200/15/7	0,53		9,87		2,13			15,33	23,2	12,27	2,13	41,60
гп	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	0,04			0,44	9,20	34,80	13,2	0,44	93,52
	Итого за завтрак		28,55	13,66	47,98	1,44	2,13	100,50	0,44	115,84	202,93	55,85	3,64	578,74
Обед														
82	Борщ с капустой и картофелем	250/10	1,83	4,9	11,75	0,05	10,3		2,40	34,45	53,03	26,2	1,18	98,40
268	Котлета мясная	90	14,04	11,60	11,31	0,09	0,001	49,22	0,64	314,89	169,03	30,80	1,61	210,37
171	Каша гречневая рассыпчатая	150/10	8,85	9,55	39,86	0,21			0,18	26,39	210,35	140,52	4,73	280,0
гп	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	0,04			0,36	9,20	42,40	10,0	1,24	91,96
гп	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	0,015			0,22	4,60	17,40	6,60	0,22	46,76
333	Соус сметанный с томатом и луком	30	0,57	1,76	2,39	0,008	0,70	10,35		10,10	11,39	3,6	0,16	27,69
359	Кисель	200	0,43	0,12	38,62	0,006	4,44			20,66	18,50	4,86	18,5	157,60
гп	Салат из морской капусты	100	2,17	2,58	4,00	0,03	7,87			68,33	61,67	25,00	1,17	52,50
гп	Сок фруктовый пакетированный	200	1,00		20,2		4,0			14,0		10,0	2,80	84,80
	Итого за обед		32,83	29,79	167,85	0,42	21,25	61,57	3,80	437,29	546,70	245,58	31,04	1054,58
	Итого за день		69,54	46,45	227,64	1,92	24,58	182,07	4,24	801,13	939,63	331,43	34,89	1740,32

МБОУ БОЛЬШЕСЫРСКАЯ СОШ 12 дневное цикличное меню

8 день дети с 7 до 11 лет



Утверждаю:
 Директор школы
 И. А. Васильева

№ рец,	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества,г			Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Энергетическая ценность К/ккал
			Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак														
392	Пельмени отварные	200/10	15,06	12,45	36,05	0,17	0,39	41,7		24,90	128,2	37,8	0,97	349,0
3	Бутерброд с сыром и маслом	50	5,8	8,30	14,83	0,04	0,11	59,0		139,2	96,0	9,45	0,49	157,0
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,60	2,67	29,20	0,03	1,47			158,67	132,00	29,33	2,40	155,2
гп	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	0,04			0,44	9,20	34,80	13,20	0,44	93,52
Итого за завтрак			27,62	23,82	99,40	0,28	1,97	100,7	0,44	331,97	391,00	89,78	4,30	746,72
Обед														
96	Рассольник Ленинградский	250	2,02	5,09	11,98	0,09	8,37		2,43	29,15	56,72	24,17	0,92	107,25
304	Рис отварной	150/10	3,67	5,42	36,67	0,03		27,00	0,06	2,61	61,50	19,01	0,53	210,11
235	Шницель рыбный	90	13,38	4,38	9,38	0,09	0,43	12,12	0,63	53,88	170,65	26,12	0,74	130,37
332	Соус сметанный с луком	30	0,49	1,76	2,11	0,007	0,38	10,35		9,64	9,79	2,52	0,11	26,25
388	Напиток из шиповника	200	0,40	0,27	17,20	0,01	240,0			13,20	2,13	2,67	0,53	72,80
гп	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	0,04			0,36	9,20	42,40	10,0	1,24	91,96
гп	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	0,015			0,22	4,60	17,40	6,60	0,22	46,76
гп	Зеленый горошек	100	1,86	0,12	3,90	0,06	0,42		0,10	12,00	37,20	12,60	0,42	40,00
гп	Сок фруктовый пакетированный	200	1,00		20,2		4,0			14,0		10,0	2,80	84,80
Итого за обед			27,13	31,93	138,69	0,49	274,81	117,99	3,11	182,90	401,45	134,18	9,50	943,57
Итого за день			54,75	55,75	238,09	0,77	276,78	218,69	3,55	514,87	792,45	223,96	13,80	1690,29

МБОУ БОЛЬШЕСЫРСКАЯ СОШ 12 дневное цикличное меню

9 день дети с 7 до 11 лет



Утверждаю:

Директор школы

И. А. Васильева

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Энергетическая ценность К/ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
	Завтрак													
173	Каша молочная «Геркулес»	220	6,10	4,00	36,96	0,22	2,08	32,0	0,86	221,60	315,40	79,60	2,10	208,24
219	Сырники из творога со сгущенным молоком	50/20	10,84	8,97	17,14	0,42	0,33	36,9		140,7	156,88	18,34	0,38	193,0
гп	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	0,04			0,44	9,20	34,80	13,20	0,44	93,52
378	Чай с молоком	150/50/15	1,52	1,35	15,90	0,04	1,33	10,00	0,80	126,60	92,80	15,40	0,41	81,00
	Итого за завтрак		21,62	14,72	89,32	0,72	3,74	78,90	2,10	498,10	599,88	126,54	3,33	575,76
	Обед													
106	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250/50	10,0	11,00	23,00	0,15	5,83		2,45	41,48	137,78	38,25	1,38	173,00
321	Капуста тушеная свежая	200	4,00	7,00	19,00	0,04	25,74			83,17	60,21	30,97	1,21	151,00
389	Сок фруктовый	200	1,40		22,80	0,022	14,80			34,00	36,00	12,00	0,60	136,00
гп	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	0,04			0,36	9,20	42,40	10,0	1,24	91,96
гп	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	0,015			0,22	4,60	17,40	6,60	0,22	46,76
гп	Кукуруза консервированная	100	2,29	1,22	14,3		1,80	2,00		3,00	24,60	13,00	0,60	57,00
	Итого за обед		19,15	16,12	99,89	0,26	48,17	2,00	3,03	175,45	318,39	110,82	5,25	684,00
	Итого за день		40,77	3084	189,21	0,98	51,91	80,90	5,13	673,55	918,27	237,36	8,58	1259,76

МБОУ БОЛЬШЕСЫРСКАЯ СОШ 12 дневное цикличное меню

10 день дети с 7 до 11 лет



Утверждаю:

Директор школы

И. А. Васильева

№ рец,	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества,г			Витамины, мг				Минеральные вещества , мг				Энергетическая ценность К/ккал
			Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак														
204	Макароны отварные с сыром	150/5/20	5,17	5,99	28,52	0,07	2,71			19,42	50,88	17,34	1,03	188,40
209	Яйцо отварное	60	10,0	10,0		0,03		100,0	0,24	22,0	76,80	4,80	1,00	126,0
гп	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	0,04			0,44	9,20	34,80	13,2	0,44	93,52
380	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	2,94	1,99	20,92	0,02	0,38	10,00	0,22	128,78	86,56	12,88	0,08	155,00
	Итого за завтрак		16,35	12,98	69,04	0,16	3,09	110,0	0,90	179,37	249,04	48,22	2,55	562,92
Обед														
101	Суп с крупой и мясными фрикадельками	250	1,97	2,71	12,11	0,09	8,25			26,70	55,97	22,77	0,87	85,75
171	Каша рассыпчатая ячневая	150/10	8,85	9,55	39,86	0,21			0,18	26,39	210,35	140,52	4,73	280,0
260	Гуляш из говядины	100	14,55	16,79	2,89	0,03	0,92		0,17	21,85	154,15	22,03	3,06	221,0
гп	Икра кабачковая	100	1,01	4,85	5,39	0,04	6,51		2,39	98,42	55,67	17,27	0,69	69,26
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,0		0,03			11,10	2,80	1,40	0,28	60,0
гп	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	0,04			0,36	9,20	42,40	10,0	1,24	91,96
гп	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	0,015			0,22	4,60	17,40	6,60	0,22	46,76
гп	Сок фруктовый пакетированный	200	1,00		20,2		4,0			14,0		10,0	2,80	84,80
	Итого за обед		31,27	34,56	124,87	0,42	19,71		3,32	212,26	538,74	230,59	138,90	939,53
	Итого за день		47,62	47,54	193,91	0,58	22,80	110,0	4,22	391,63	787,78	278,81	141,45	1502,45

МБОУ БОЛЬШЕСЫРСКАЯ СОШ 12 дневное цикличное меню

11 день - дети с 7 до 11 лет



Утверждаю:

Директор школы

И. А. Васильева

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Энергетическая ценность К/ккал	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
	Завтрак														
210	Омлет натуральный	116	10,78	19,20	2,04	0,08	0,20	251,00		79,72	174,60	12,48	2,02	224,0	
182	Каша молочная пшеничная с маслом и сахаром	220	7,51	11,72	6,81	0,19	0,17	58,0		138,4	184,37	47,6	12,6	325,00	
377	Чай с лимоном	200/15/7	0,53		9,87		2,13			15,33	23,2	12,27	2,13	41,60	
гп	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	0,04				0,44	9,20	34,80	13,2	0,44	93,52
	Итого за завтрак		17,77	28,20	54,43	0,52	4,23	322,60	0,84	196,55	360,60	64,65	5,89	684,12	
	Обед														
76	Сельдь с луком	100	10,08	13,06	1,28	0,04	2,98	5,00	0,03	70,00	150,6	22,20	0,90	164,0	
88	Щи из свежей капусты и картофеля	250/10	1,76	4,95	7,90	0,057	15,77			49,25	49,00	22,12	0,82	89,75	
244	Плов из отварной говядины	200	18,67	15,5	24,83	0,07	23,33	29,50		13,95	225,0	50,50	41,67	393,11	
389	Сок абрикосовый	200	1,40	0,40	22,80	0,022	14,80			34,00	36,00	12,00	0,60	100,4	
гп	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	0,04				0,36	9,20	42,40	10,0	1,24	91,96
гп	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	0,015				0,22	4,60	17,40	6,60	0,22	46,76
	Итого за обед		35,73	34,55	86,23	0,24	56,88	34,50	0,61	181,00	520,40	123,42	45,45	885,98	
	Итого за день		53,50	62,75	140,66	0,76	61,11	357,10	1,45	377,55	881,00	188,07	51,34	1570,10	



Утверждаю:

Директор школы

И. А. Васильева

МБОУ БОЛЬШЕСЫРСКАЯ СОШ 12 дневное цикличное меню

12 день дети с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Витамины, мг				Минеральные вещества ; мг				Энергетическая ценность К/ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	В 1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
Завтрак														
392	Пельмени отварные	200/5	15,06	12,45	36,05	0,17	0,39	41,7		24,9	128,2	37,8	0,97	341,0
2	Бутерброд с повидлом	55	2,42	3,87	29,15	0,04	0,48	20,0		9,60	24,60	6,00	0,42	161,0
383	Какао с молоком сгущенным	200	4,19	4,33	25,45	0,03	0,55	0,01	0,01	119,36	124,68	22,10	0,62	157,60
гп	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	0,04			0,44	9,20	34,80	13,2	0,44	93,52
	Итого за завтрак		24,83	21,05	109,97	0,28	1,42	61,71	0,45	163,06	312,28	79,10	2,45	753,12
Обед														
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,45	0,11	8,25			29,20	67,57	27,27	1,12	118,25
125	Картофель отварной	150	2,98	9,85	20,65	0,16	21,29	29,52		20,16	21,35	30,00	1,21	155,0
227	Рыба припущенная	100	14,56	14,20	33,23	0,11	0,35	78,12		70,95	214,46	35,62	2,05	318,75
332	Соус сметанный с луком	30	0,49	1,76	2,11	0,007	0,38	10,35		9,64	9,79	2,52	0,11	26,25
388	Напиток из шиповника	200	0,40	0,27	17,20	0,01	240,0			13,20	2,13	2,67	0,53	72,80
гп	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	0,04			0,36	9,20	42,40	10,0	1,24	91,96
гп	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	0,015			0,22	4,60	17,40	6,60	0,22	46,76
гп	Зеленый горошек	100	1,86	0,12	3,90	0,06	0,42		0,10	12,00	37,20	12,60	0,42	40,00
гп	Сок фруктовый пакетированный	200	1,00		20,2		4,00			14,0		10,0	2,80	84,80
	Итого за обед		28,49	25,25	160,18	0,38	253,40	115,47	0,74	165,40	452,45	126,29	9,02	1009,68
	Итого за день		53,32	46,30	270,15	0,66	254,82	177,18	1,19	328,46	764,73	205,39	11,47	1762,80