Директор МБОУ СОШ № 9
_____ Л.В.Луценко
11 января 2021 год

Индивидуальный предприниматель
_____ Решитько С.А.
11 января 2021 год

Примерное цикличное 10-ти дневное меню для детей возрастной категории 7-10 лет обучающихся в Общеобразовательных учреждениях Калининского района Сезон: Зимне-весенний

1-4 классы

Согласовано
Директор _____ Л.В. Луценко

2021год

День: 1-й понедельник
Сезон: зимний-весенний
Возрастная категория: 7-10 лет

№ рец.	Наименование блюд	Выход (г) на 1 порцию	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минералы (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	F	Mg	P
	ЗАВТРАК													
	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	40	6,23	8,41	19,75	179,61	0,47	0,11	0,62	0,22	137,2	10,9	0,6	1.32
	хлеб пшеничный 20													
	сыр 15													
	масло сливочное 5													
	Каша жидкая молочная (рисовая)	230	6,85	6,59	29,33	204,01	0.02	0.2	0.3	0	21.6	22.9	5.1	0.07
	молоко-202,4													
	рис-35,4													
	масло слив.-5													
	Какао с молоком	200	4,07	3,5	17,5	117,78	0.18	1.60	0.2	0	152	124	21.3	0.5
	молоко-100													
	какао-1,5													
	сахар -10													
	Фрукты свежие	100	0,5	0,5	12,8	57,7	0.01	5	0	0.3	25	18.3	14.2	0.5
	яблоко-100													
	Хлеб пшеничный	20	1,35	0,17	10,03	47,07	0.01	0	0	0.2	4	13	2.8	0.2
	Всего завтрак	590	19	19,17	89,41	606,17	0,69	6,91	1,12	0,72	339,8	189,1	44	133,27

День: 2-й вторник
Сезон: зимний-весенний
Возрастная категория: 7-10 лет

№ рец	Наименование блюд	Выход (г) на 1 порцию	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минералы (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	Mg	Fe	P
	ЗАВТРАК													
	Овощи по сезону (квашенные, консервированные)	70	0,8	0,14	2,7	15,4	0,02	12,6	0	0,5	10,1	18,7	14,4	0,65
	Жаркое по - домашнему	150	17,01	15,7	25,9	312,6	0,2	8,1	0	10,1	36,5	215,9	51	4,6
	Картофель-133,3													
	Лук-12 Говядина-83													
	Масло раст.-6													
	Томат-6													
	Фруктовый чай	200	0,6	0,4	10,4	47,6	0,04	3,4	0	0,4	21,2	22,6	14,6	3,2
	Сахар-5													
	Яблоко-45													
	Чай-1,25													
	Хлеб пшеничный	25	1,7	0,22	12,5	58,84	0,01	0	0	0,28	5	16,25	3,5	0,3
	Хлеб ржаной	25	1,66	0,3	10,46	51,2	0,09	0,18	0	0,13	32	54,7	17,5	1,2
	Кефир 2,5%	200	5,8	5	8	100,2	0,26	0,54	0,4	0	223,2	165,6	25,2	0,2
	Всего завтрак:	670	27,57	21,76	69,96	585,84	0,62	24	0,4	11,4	328	494	126	10,15

День: 3-й
Сезон: зимний-весенний
Возрастная категория: 7-10 лет

№ рец	Наименование блюд	Выход (г) на 1	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минералы (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	Mg	Fe	P
	ЗАВТРАК													
	Овощи по сезону (квашенные, консервированные)	**70**	1,05	0,19	3,64	20,48	0,03	16,76	0,0	0,67	13,41	19,15	0,86	24,9
	Котлеты рубленные из кур, запеченные с соусом молочным	75	9,50	12,64	9,73	190,68	0,07	0,51	0,81	2,30	78,20	16,16	28,97	78,5
	Масло сливочное-5													
	Сыр-5													
	Куры-85,3													
	Хлеб-9													
	Молоко-13													
	Каша вязкая (ячневая)	**130**	6,97	3,60	33,49	194,22	0,21	0,0	0,40	0,51	27,08	142,49	4,83	213,
	Ячневая крупа-28,6													
	Масло сливочное-5													
	Кофейный напиток	**200**	2,90	2,50	14,70	92,90	0,02	0,6	0,1	0,1	120,3	14,00	0,13	90,
	кофейный порошок-4													
	Сахар-5													
	Молоко-100													
	Хлеб пшеничный	**25**	1,69	0,22	12,54	58,84	0,03	0	0	0,28	5,0	3,50	0,28	16,
	Хлеб ржанной йодированный	25	1,66	0,3	10,46	51,20	0,13	0,18	0	0,13	31,94	17,50	1,23	54,
	Сок натуральный	150	0,75	0,00	15,21	63,86	0,02	3,01	0	0,15	10,54	6,02	2,11	10,
	Всего завтрак	675	**24,97**	**19,45**	**99,77**	**672,18**	**0,51**	**21,06**	**1,31**	**4,14**	**286,47**	**218,82**	**38,41**	**488,**

День: 4-й
Сезон: зимний-весенний
Возрастная категория: 7-10 лет

№ рец.	Наименование блюд	Выход (г) на 1	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минералы (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	Mg	Fe	P
	ЗАВТРАК													
	Овощи по сезону (свежие, квашенные, консервированные)	**70**	1,05	0,19	3,61	20,48	0,06	16,76	0	0,67	13,41	19,15	0,86	24,90
	Рыба запеченная с молочным соусом	**100**	7,73	8,69	10,7	151,93	0,06	2,83	0,41	0	69,12	19,96	0,51	90,78
	Рыба-74													
	Лук-7													
	Сыр-4,3													
	Масло растительное-4													
	Картофельное пюре	**150**	3,46	5,42	23,05	154,86	0,16	20,45	0	0,2	41,7	31,36	1,14	97,75
	Картофель-170													
	Молоко-22,5													
	Масло сливочное-5,3													
	Чай с лимоном	200	**0,13**	**0,02**	**10,25**	**41,68**	**0**	**2,83**	**0**	**0,05**	**14,05**	**2,4**	**0,38**	**4,40**
	Чай-0,5													
	Сахар-10													
	Лимон-8													
	Хлеб ржаной йодированный	**25**	1,66	0,3	10,46	51,20	0,13	0,18	0	0,13	31,94	17,50	1,23	54,69
	Пирог фруктовый «Школьный»	50	3,10	4,30	23,8	146,30	0,06	1,70	0,62	0,61	26,7	7,30	0,17	40,40
	Всего завтрак	595	**17,13**	**18,92**	**81,87**	**566,45**	**0,47**	**44,78**	**1,03**	**1,66**	**196,92**	**97,67**	**4,29**	**312,92**

День: 5-й
Сезон: зимний-весенний
Возрастная категория: 7-10 лет

№ рец.	Наименование блюд	Выход (г) на 1	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минералы (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	Mg	Fe	P
	ЗАВТРАК													
	Овощи по сезону (квашенные, консервированные)	**60**	0,49	0,07	1,32	7,86	0,02	3,41	0	0,07	11,83	9,74	0,35	20,88
	Печень тушенная	**60**	15,77	30,41	2,72	347,64	0,15	0,21	2,88	7,80	95,44	20,05	2,78	245,2
	Печень-75													
	Сметана-5													
	Масло сливочное-7,2													
	Макароны отварные с маслом	**110**	4,14	5,0	23,4	155,16	0,04	0	0	0,57	8,20	6,32	0,62	27,2
	Макароны-37													
	масло сливочное-5													
	Фруктовый чай	**200**	0,6	0,4	10,4	47,6	0,02	3,4	0	0,4	21,2	14,6	3,2	22,
	Яблоко-45													
	Чай-1,5													
	Сахар-5													
	Хлеб пшеничный	**40**	2,70	0,34	20,06	94,14	0,02	0	0	0,42	8	5,6	0,4	26
	Хлеб ржаной йодированный	**25**	1,66	0,3	10,46	51,2	0,13	0,18	0	0,13	31,9	17,5	1,23	54,6
	Фрукты свежие	**120**	0,5	0,5	12,8	57,7	0,04	5	0	0,3	25	14,16	0,5	18,
	Всего завтрак	625	**25,86**	**37,02**	**81,16**	**761,3**	**0,42**	**12,2**	**2,88**	**9,69**	**201,57**	**87,97**	**9,08**	**394,0**

День: 6-й
Сезон: зимний-весенний
Возрастная категория: 7-10 лет

№ рец.	Наименование блюд	Выход (г) на 1 порцию	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минералы (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	Mg	Fe	P
	ЗАВТРАК													
	Овощи по сезону (квашенные, консервированные)	70	0,42	0,06	1,14	6,78	0,02	2,94	0	0,06	10,2	8,4	0,3	18
	Котлеты (биточки) особые	70	7,15	9,39	7,23	142,07	0,08	0,13	0,1	0,4	20,6	16,3	1,2	87,6
	Мясо-59													
	Хлеб-11													
	Молоко-14													
	Сухари-7													
	Масло растительное-3													
	Рагу из овощей	150	2,69	5	13,1	216,3	0,08	19,1	0,7	0	56,6	24,7	0,9	68,6
	Картофель-56,7													
	Морковь-17,5													
	Лук-6													
	Капуста-50													
	Мука-1,5													
	Лавровый лист-0,03													
	Масло сливочное-10													
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	10,4	35,5	0	0,03	0	0	11,1	1,4	12,06	2,8
	Чай-0,5													
	Сахар-5													
	Хлеб ржаной йодированный	25	1,66	0,3	10,46	51,2	0,13	0,18	0	0,13	31,94	17,5	1,23	54,69
	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,34	20,06	94,14	0,02	0	0	0,42	8	5,6	0,4	26
	Сок натуральный	200	1	0	20,23	84,93	0,02	4,01	0	0,2	14,02	8,01	2,8	14,02
	Всего в завтрак	755	**15,68**	**15,11**	**82,62**	**624,14**	**0,35**	**26,39**	**0,8**	**1,21**	**152,46**	**81,91**	**18,89**	**271,71**

День: 7-й
Сезон: зимний-весенний
Возрастная категория: 7-10 лет

№ рец	Наименование блюд	Выход (г) на 1 порцию	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минералы (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	Mg	Fe	P
	ЗАВТРАК													
	Овощи по сезону (квашенные, консервированные)	70	0,49	0,07	1,32	7,86	0,02	3,41	0	0,07	11,83	9,74	0,35	20,88
	Шницель рыбный натуральный	75	7,66	5,3	5,80	101,54	0,03	2,26	0,17	3,11	43,8	17,15	1,48	115,9
	Минтай-139,5													
	Лук-16,1													
	Молоко-6													
	Яйцо-0,0075													
	Картофель отварной	**150**	3,32	4,88	26	161,22	0,17	23	0	0,23	62	33	1,3	90,06
	Картофель-207													
	Масло сливочное-6													
	Напиток из сухофруктов	**200**	1,04	0,6	10,2	50,36	0,2	8	0	11	32	21	6,4	29
	Сухофрукты-20													
	Сахар-5													
	Лимонная кислота-0,2													
	Сухари-9													
	Масло растительное-6													
	Хлеб пшеничный	**40**	2,7	0,34	20,06	94,14	0,02	0	0	0,42	8	5,6	0,4	26
	Хлеб ржаной йидированный	25	1,66	0,3	10,46	51,2	0,13	0,18	0	0,13	31,9	17,5	1,23	54,69
	Сок натуральный	150	0,75	0	15,21	63,86	0,02	3,01	0	0,15	10,54	6,02	2,11	10,54
	Всего в завтрак	**710**	**17,62**	**11,49**	**89,05**	**530,18**	**0,59**	**39,86**	**0,17**	**15,11**	**200**	**110**	**13,27**	**347,07**

День: 8-й
Сезон: зимний-весенний
Возрастная категория: 7-10 лет

№ рец.	Наименование блюд	Выход (г) на 1	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минералы (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	Mg	Fe	P
	ЗАВТРАК													
	Овощи по сезону (квашенные, консервированные)	70	0,56	0,08	1,52	9,02	0,03	3,9	0	0,08	13,57	11,17	0,4	23,94
	Тефтели из говядины	60	4,27	4,77	5,598 2,37	0,02								
	говядина-40													
	Хлеб-8													
	Молоко-12													
	Лук-24													
	Масло растительное-4													
	Мука-2													
	Соус сметанный	**50**	0,7	2,49	2,93	36,93	0,01	0,02	0,17	0	13,65	2,64	0,1	11,36
	Сметана-25													
	Мука-7,5													
	Каша вязкая (гречневая)	**150**	7,8	3,6	39	219,6	0,18	0	0,3	0,4	23,55	123	4,2	185,6
	Гречка-28,6													
	Масло сливочное-5													
	Хлеб пшеничный	**40**	2,7	0,34	20,06	94,14	0,02	0	0	0,42	8	5,6	0,4	26
	Хлеб ржаной йодированный	**25**	1,66	0,3	10,46	51,2	0,13	0,18	0	0,13	31,94	17,5	1,23	54,69
	Фруктовый чай	**200**	0,6	0,4	10,4	47,6	0,02	3,4	0	0,4	21,2	14,6	3,2	22,6
	сахар -5													
	Яблоко-45													

	сахарное)													
	Всего в завтрак	620	20,17	16,48	109	573,51	0,42	7,5	7,6	1,41	119,15	179,41	9,98	351,06

День: 9-й

Сезон: зимний-весенний

Возрастная категория: 7-10 лет

№ рец.	Наименование блюд	Выход (г) на 1 порцию	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минералы (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	Mg	Fe	P
	ЗАВТРАК													
	Пудинг из творога	160	16,48	13,92	33,48	325,12	0,1	0,4	0,8	0	170,7	29,82	1,18	224,08
	Творог-127													
	Манка-12													
	Сахар-5													
	Молоко сгущенное-15													
	Мука-0,1													
	Изюм-16,3													
	Масло сливочное-6													
	Сухари-6													
	Сметана-5													
	Молоко сгущенное	15	1,13	0	8,54	38,7	0,01	0,15	0	0	47,67	5,11	0,03	34,44
	Какао с молоком	200	4,07	3,5	17,5	117,78	0,05	1,57	0,24	0	152,2	21,34	0,47	124,5
	Какао-1,5													
	Молоко-100													
	Сахар-10													
	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,34	20,06	94,14	0,0	0	0	0,42	8	5,6	0,4	26
	Кисломолочный продукт (йогурт 3,2%-ой жирности)	180	9	5,76	6,3	113,04	0,03	0,54	0,36	0	223,2	25,2	0,18	165,6
	Всего завтрак	595	33,38	23,52	85,88	688,78	0,2	2,66	1,4	0,42	601,8	87,1	2,26	574,62

День: 10-й
Сезон: зимний-весенний
Возрастная категория: 7-10 лет

№ рец.	Наименование блюд	Выход (г) на 1 порцию	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минералы (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	Mg	Fe	P
	ЗАВТРАК													
	Овощи по сезону (квашенные, консервированные)	70	0,49	0,07	1,32	7,86	0,02	3,41	0	0,07	11,83	9,74	0,35	20,88
	Фрикадельки из кур или бройлеров-цыплят	65	6,86	10,24	4,05	135,8	0,02	0,51	0,39	2,41	24,21	7,21	0,57	53,55
	Окорочка-79													
	Масло сливочное-3													
	Хлеб-10,6													
	Молоко-14													
	Макаронные изделия отварные с маслом	110	4,14	5	23,4	155,16	0,04	0	0	0,57	8,2	6,32	0,62	27,2
	Макароны-37													
	Масло сливочное-5													
	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,34	20,06	94,14	0,02	0	0	0,42	8	5,6	0,4	26
	Хлеб ржаной	25	1,66	0,3	10,46	51,2	0,13	0,18	0	0,13	31,94	17,5	1,23	54,69
	Фрукты свежие	100	1,08	0,12	11,4	51	0,04	5	0	0,33	25	14,1	0,5	18,3
	Кофейный напиток на молоке	200	2,9	2,5	14,7	92,9	0,02	0,6	0,1	0,1	120,3	14	0,13	90
	Молоко-100													
	Сахар-10													
	Всего в завтрак	630	19,83	18,57	85,39	588,06	0,29	9,7	0,5	4,03	229,5	74,5	3,8	290,