

Директор школы  Л.А.Трифонова

УТВЕРЖДАЮ



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

ОБЕДОВ ДЛЯ 1-4 КЛАССОВ

(для льготных категорий)

МБОУ «СШ № 4»

НА 2022-2023 УЧЕБНЫЙ ГОД

осенне-зимний период

№ реч. по сборник у 2017	Прием пищи, наименования блюд	Масса порции г.	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		

I DEHB

Завтрак – 60,04 руб. (федеральные средства)

174	Каша молочная из риса	220	6,28	11,37	45	308	0,66	1,01	57,41	0	136,89	164,94	38,2	0,63
15	Бутерброд с маслом и сыром	50	4,68	10,44	14,89	187,50	0,03	0,01	66,00	0	96,40	52,50	7,70	0,45
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	0	2,83	0	0	14,2	4,4	2,4	0,36
ПР	Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	13,29	56,70	0,00	0,00	0,00	0	0,00	0,00	0,00	0,00
338	Фрукт (апельсин)	120	1,08	0,24	27,2	123,60	0,06	72,00	0,00	0	42,00	27,60	15,60	0,36
ИТОГО за ЗАВТРАК		612	13,97	22,37	115,58	737,8	0,75	75,85	123,41	0	289,49	249,44	63,9	1,8

Обед – 60,04 (федеральные средства)

97	Суп картофельный с курицей	250,8	58,72	36,07	19,39	670,18	0,33	13,85	6,20	0	93,85	664,70	93,83	5,68
171	Каша гречневая	100	5,21	5,62	29,32	188,24	0,12	0,00	23,53	0	15,70	123,74	82,66	2,80
268	Котлета домашняя	80	10,83	9,76	8,09	199,00	0,14	0,2	0	0	21,88	83,19	16,07	0,75
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	0	2,83	0	0	14,2	4,4	2,4	0,36
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,55	64,32	0,00	0,00	0,00	0	0,00	0,00	0,00	0,00
ПР	Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	13,29	56,70	0,00	0,00	0,00	0	0,00	0,00	0,00	0,00
ИТОГО за ОБЕД		720	78,53	52,41	97,84	1240,44	0,59	16,88	29,73	0	145,63	876,03	194,96	9,59
ВСЕГО за ДЕНЬ		1332	92,5	75,78	213,42	1978,24	1,34	92,73	153,14	0	435,12	1125,4	258,8	11,39

2 ДЕИИ

Завтрак – 60,04 руб. (Федеральные средства)

202/203	Макароньы отварныы	100	3,64	3,86	20,30	130,48	0,05	0,13	68,57	0	175,71	120,29	12,1	0,73
288	Курица отварная порционная	80	16,01	17,60	0,33	233,64	0,03	1,61	66,95	0	38,18	113,86	13,83	1,3
14	Масло сливочное порционное	10	0,08	7,25	0,13	66,00	0	0	0,04	0,11	2,40	3	0	0,02
379	Кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,95	100,60	0,044	1,3	20	0	125,78	90	14	0,13
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,55	64,32	0,00	0,00	0,00	0	0,00	0,00	0,00	0,00
ПР	Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	13,29	56,70	0,00	0,00	0,00	0	0,00	0,00	0,00	0,00

338	Фрукт (яблоко)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15	0	0	24	16,5	13,5	3,3
ИТОГО за ЗАВТРОК		600	27,14	32,93	77,25	712,24	0,174	18,04	155,56	0	366,07	343,65	53,43	5,48
Обед – 60,04 (Федеральные средства)														
67	Винегрет овощной	60	0,97	3,72	5,34	58,72	0,06	7,8	1,56	0	24,24	29,28	14,04	0,61
96	Рассольник ленинградский	250	2,6	2,5	16,98	100,8	0,1	7,5	0	2,4	38,5	208,75	31,75	1
212	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,25	0,14	18,16	0	0,15	36,98	86,6	27,75	1,01
227	Рыба припущенная	55	9,34	4,48	0,50	79,64	0,04	0,46	26,73	0	8,43	106,73	25	0,49
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0	11,40	1,40	2,80	0,28
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,22	0,42	8,37	42,88	0,00	0,00	0,00	0	0,00	0,00	0,00	0,00
ПР	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	8,86	37,80	0,00	0,00	0,00	0	0,00	0,00	0,00	0,00
338	Фрукт (банан)	135	2,03	0,68	28,35	129,6	0,06	13,5	0	10,8	37,8	56,7	0,81	0,81
ИТОГО за ОБЕД		890	20,49	16,82	103,84	646,69	0,4	47,45	28,29	2,55	130,35	470,56	158,04	4,2
ВСЕГО за ДЕНЬ		1490	47,63	49,75	181,09	1358,93	0,574	65,49	183,85	2,55	496,42	814,21	211,47	9,68
3 ДЕНЬ														
Завтрак – 60,04 руб. (Федеральные средства)														
223	Запеканка из творога	100/15	17,53	13,26	33,60	294,24	0,065	0,56	78	0	234,7	258,18	31,87	0,77
379	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,056	1,588	24,4	0	152,22	124,56	21,34	0,478
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,22	0,42	8,37	42,88	0,00	0,00	0,00	0	0,00	0,00	0,00	0,00
338	Фрукт (апельсин)	120	1,08	0,24	27,2	123,60	0,06	72,00	0,00	0	42,00	27,60	15,60	0,36
ИТОГО за ЗАВТРАК		455	23,91	17,46	86,75	579,32	0,181	74,148	102,4	0	428,92	410,34	68,81	1,608
Обед – 60,04 (Федеральные средства)														
102	Суп картофельный с горохом	250/8	4,39	4,22	12,23	118,6	0,18	4,66	0	0	13,14	70,48	28,46	1,64
202/203	Макароны отварные	100	3,64	3,86	20,30	130,48	0,05	0,13	68,57	0	175,71	120,29	12,1	0,73
294	Котлеты рубленые из курицы	70	10,78	10,36	10,06	176,80	0,12	0,56	33,26	0	36,95	49,45	13,72	2,24
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
ПР	Хлеб пшеничный	25	1,53	0,53	10,46	53,60	0,00	0,00	0,00	0	0,00	0,00	0,00	0,00
ПР	Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	13,29	56,70	0,00	0,00	0,00	0	0,00	0,00	0,00	0,00
ИТОГО за ОБЕД		683	23,3	19,57	113,6	732,56	0,37	5,35	101,83	0,26	230,4	257,62	60,88	4,83
ИТОГО за ДЕНЬ		1186	47,21	37,03	200,35	1311,88	0,551	79,498	204,23	0,26	659,32	667,96	129,69	6,438
4 ДЕНЬ														
Завтрак – 60,04 руб. (Федеральные средства)														
215	Омлет паровой	100	10,31	17,98	2,67	214,55	0,05	0,31	231,64	0,47	92,55	174,18	13,6	1,87
379	Кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,95	100,60	0,044	1,3	20	0	125,78	90	14	0,13
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,55	64,32	0,00	0,00	0,00	0	0,00	0,00	0,00	0,00
ПР	Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	13,29	56,70	0,00	0,00	0,00	0	0,00	0,00	0,00	0,00

338	Фрукт (груша)	115	1,08	0,36	15,10	69,00	0,04	7,19	0	0	5,75	20,13	30,19	0,43
ИТОГО за ЗАВТРАК		475	18,20	21,96	59,56	505,17	0,134	8,8	251,64	0,47	224,08	284,31	57,79	2,43
Обед – 60,04 (Федеральные средства)														
111	Суп с макаронными изделиями	250/7	2,38	5,08	13	117	0,055	0,35	0	0	27,3	36,78	15,23	0,73
59	Салат из моркови с яблоками	60	0,64	0,1	5,11	23,94	0,03	2,63	0	0	14,4	26,72	18,23	0,64
304	Рис отварной	100	2,43	3,58	24,46	1398	0,02	0	0	0	9,1	40,63	10,89	0,35
251	Поджарка	65	10,16	28,89	2,67	314,84	0,28	1,38	0	0	22,653	126,95	167,12	2,958
359	Кисель	200	1,40	0,00	29,00	122,00	0,03	15	0,25	0	29,5	0	1	0,1
ПП	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,55	64,32	0,00	0,00	0,00	0	0,00	0,00	0,00	0,00
ПП	Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	13,29	56,70	0,00	0,00	0,00	0	0,00	0,00	0,00	0,00
ИТОГО за ОБЕД		742	20,65	38,59	100,08	2096,8	0,415	19,36	0,25	0	102,953	231,08	212,47	4,778
ИТОГО за ДЕНЬ		1217	38,85	60,55	159,64	2601,97	0,549	28,16	251,89	0,47	327,033	515,39	270,26	7,208
5 ДЕНЬ														
Завтрак – 60,04 руб. (Федеральные средства)														
185	Запеканка манная со ступённым молоком	100/15	4,39	3,87	32,34	182	0,04	0,21	12	0	73,33	74,37	13,36	0,45
3	Бутерброд с сыром	30	3,12	2,69	9,41	75,24	0,00	0,05	19,50	0,03	66,00	37,50	2,62	0,07
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0	11,40	1,40	2,80	0,28
338	Фрукт (апельсин)	120	1,08	0,24	27,2	123,60	0,06	72,00	0,00	0	42,00	27,60	15,60	0,36
ИТОГО за ЗАВТРАК		465	8,66	6,82	83,95	440,84	0,1	72,29	31,5	0,03	192,73	140,87	34,38	1,16
Обед – 60,04 (Федеральные средства)														
82	Борщ из свежей капусты и картофеля	250	1,80	4,63	10,94	103,75	0,05	10,68	0	0	49,73	54,6	26,13	1,22
20	Салат из свежих огурцов	35	0,26	2,10	0,82	23,31	0,02	1,65	0	0	7,81	13,86	4,62	0,19
291	Плов из курицы	150	12,71	7,85	26,80	229,00	0,08	4,52	14,6	0	34,76	131,5	40,53	1,48
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
ПП	Хлеб пшеничный	25	1,53	0,53	10,46	53,60	0,00	0,00	0,00	0	0,00	0,00	0,00	0,00
ПП	Хлеб ржаной	25	1,50	0,25	11,08	47,25	0,00	0,00	0,00	0	0,00	0,00	0,00	0,00
ИТОГО за ОБЕД		685	18,96	15,66	107,36	653,29	0,17	16,85	14,6	0,26	96,9	217,36	77,88	3,11
ИТОГО за ДЕНЬ		1150	27,62	22,48	191,31	1094,13	0,27	89,14	46,1	0,29	289,63	358,23	112,26	4,27
6 ДЕНЬ														
Завтрак – 60,04 руб. (Федеральные средства)														
204	Макароны отварные с маслом	150	5,46	5,79	30,45	195,72	0,075	0,195	102,86	0	263,57	180,44	18,15	1,095
ПП	Кабачковая икра	40	0,768	3,456	3,264	46,85	0	0,269	0	0	15,744	14,21	5,76	0,269
251	Поджарка	65	10,16	28,89	2,67	314,84	0,28	1,38	0	0	22,653	126,95	167,12	2,958

376	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	0	2,83	0	0	14,2	4,4	2,4	0,36
ПР	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	8,86	37,80	0,00	0,00	0,00	0	0,00	0,00	0,00	0,00
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,55	64,32	0,00	0,00	0,00	0	0,00	0,00	0,00	0,00
338	Фрукт (апельсин)	100	1,00	0,22	25,67	144,45	0,05	66,67	0	0	38,89	25,55	12,52	0,33
ИТОГО за ЗАВТРАК		627	20,558	39,216	98,664	865,98	0,405	71,344	102,86	0	355,057	351,55	205,95	5,012

Обед – 60,04 (Федеральные средства)														
88	Щи из свежей капусты и картофеля	250/20	1,8	4,98	8,13	84,48	0,08	18,48	0	2,38	33,98	47,43	22,2	0,83
304	Рис отварной	100	2,43	3,58	24,46	1398	0,02	0	0	0	9,1	40,63	10,89	0,35
255	Печень по-строгановски	90	20,52	9,18	8,46	197,46	0,29	12,6	5204	1,35	16,2	19,8	381,6	8,28
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0	11,40	1,40	2,80	0,28
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,22	0,42	8,37	42,88	0,00	0,00	0,00	0	0,00	0,00	0,00	0,00
ПР	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	8,86	37,80	0,00	0,00	0,00	0	0,00	0,00	0,00	0,00
ИТОГО за ОБЕД		700	27,24	18,38	73,28	1820,62	0,39	31,11	5204	3,73	70,68	109,26	417,49	9,74
ИТОГО за ДЕНЬ		1327	47,798	57,596	171,944	2686,6	0,795	102,454	5306,86	3,73	425,737	460,81	623,44	14,752

7 ДЕНЬ														
Завтрак – 60,04 руб. (Федеральные средства)														
223	Запеканка из творога	100/15	17,53	13,26	33,60	294,24	0,065	0,56	78	0	234,7	258,18	31,87	0,77
379	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,056	1,588	24,4	0	152,22	124,56	21,34	0,478
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,22	0,42	8,37	42,88	0,00	0,00	0,00	0	0,00	0,00	0,00	0,00
338	Фрукт (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10	0	0	16	11	9	2,2
ИТОГО за ЗАВТРАК		440	23,54	17,73	71,44	513,44	0,151	12,148	102,4	0	402,92	393,74	62,21	3,448

Обед – 60,04 (Федеральные средства)														
111	Суп с макаронными изделиями	250/7	2,38	5,08	13	117	0,055	0,35	0	0	27,3	36,78	15,23	0,73
59	Салат из моркови с яблоками	60	0,64	0,1	5,11	23,94	0,03	2,63	0	0	14,4	26,72	18,23	0,64
202/203	Макаронны отварные	100	3,64	3,86	20,30	130,48	0,05	0,13	68,57	0	175,71	120,29	12,1	0,73
251	Поджарка	65	10,16	28,89	2,67	314,84	0,28	1,38	0	0	22,653	126,95	167,12	2,958
359	Кисель	200	1,40	0,00	29,00	122,00	0,03	15	0,25	0	29,5	0	1	0,1
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,55	64,32	0,00	0,00	0,00	0	0,00	0,00	0,00	0,00
ПР	Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	13,29	56,70	0,00	0,00	0,00	0	0,00	0,00	0,00	0,00
ИТОГО за ОБЕД		742	21,86	38,87	95,92	829,28	0,445	19,49	68,82	0	269,563	310,74	213,68	5,158
ИТОГО за ДЕНЬ		1182	45,4	56,3	167,36	1342,72	0,596	31,638	171,22	0	672,483	704,48	275,89	8,606

8 ДЕНЬ														
Завтрак – 60,04 руб. (Федеральные средства)														
259	Жаркое по-домашнему	140	9,84	23,59	13,26	306,39	0,29	5,4	0	0,99	22,95	144,17	34,26	2,41
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0	11,40	1,40	2,80	0,28
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,55	64,32	0,00	0,00	0,00	0	0,00	0,00	0,00	0,00

185	Запеканка манная со ступшённым молоком	100/15	4,39	3,87	32,34	182	0,04	0,21	12	0	73,33	74,37	13,36	0,45
3	Бутерброд с сыром	30	3,12	2,69	9,41	75,24	0,00	0,05	19,50	0,03	66,00	37,50	2,62	0,07
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0	11,40	1,40	2,80	0,28
338	Фрукт (мандарин)	165	1,32	0,33	37,13	161,70	0,10	62,70	0,00	0	59,40	28,05	18,15	0,16
ИТОГО за ЗАВТРАК		510	8,9	6,91	93,88	478,94	0,14	62,99	31,5	0,03	210,13	141,32	36,93	0,96
102	Суп картофельный с горохом	250/8	4,39	4,22	12,23	118,6	0,18	4,66	0	0	13,14	70,48	28,46	1,22
212	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,25	0,14	18,16	0	0,15	36,98	86,6	27,75	0,19
268	Котлета домашняя	80	10,83	9,76	8,09	199,00	0,14	0,2	0	0	21,88	83,19	16,07	0,75
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
ПР	Хлеб пшеничный	25	1,53	0,53	10,46	53,60	0,00	0,00	0,00	0	0,00	0,00	0,00	0,00
ПР	Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	13,29	56,70	0,00	0,00	0,00	0	0,00	0,00	0,00	0,00
ИТОГО за ОБЕД		731	22,77	19,91	111,77	761,53	0,48	23,02	0	0,41	76,6	257,67	78,88	2,38
ИТОГО за ДЕНЬ		1241	31,67	26,82	205,65	1240,47	0,62	86,01	0	0,44	286,73	398,99	115,81	3,34