

Директор школы



УТВЕРЖДАЮ

Л.А. Трифонова

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ЗАВТРАКОВ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ

МБОУ «СШ № 4»

НА 2022-2023 УЧЕБНЫЙ ГОД

№ рел. по сборник у 2017	Прием пищи, наименования блюда	Масса порции г.	Пищевые вещества						Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)														Минеральные вещества				
			Б	Ж	У	7	8	9		10	11	12	13	14	15	Ca	P	Mg	Fe									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	1 ДЕНЬ													
Завтрак - 24 руб. (муниципальные средства)																												
183	Каша гречневая молочная	220	9,09	12,99	45	335	0,21	1,64	65,20	0	183,88	245,75	99,2	2,90														
376	Чай с сахаром и лимоном	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0	11,40	1,40	2,80	0,28														
3	Бутерброд с сыром и маслом	45	2,61	3,73	6,67	70,65	0,01	0,04	26,55	0	62,64	43,20	4,25	0,22														
ИТОГО за ЗАВТРАК		465	11,77	16,74	66,83	465,65	0,22	1,71	91,75	0	257,92	290,35	106	3,40														
Обед - 45 руб. (муниципальные 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														
304	Рис отварной	100	2,43	3,58	24,46	1398	0,02	0	0	0	9,1	40,63	10,89	0,35														
268	Котлета домашняя	60	8,12	7,32	6,07	149,25	0,105	0,15	0	0	16,41	62,39	12,05	0														
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														
ППР	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														
ППР	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		678	72,980	47,930	90,760	2398,45	0,455	14,03	6,20	0	130,76	769,12	119,57	6,310														
ВСЕГО за ДЕНЬ		1143	84,750	64,67	157,59	2864,10	0,675	15,74	97,95	0	388,68	1059,47	225,85	9,710														
2 ДЕНЬ																												
Завтрак — 24 руб. (муниципальные средства)																												
202/203	Макаронны отварные	100	3,28	3,47	18,27	117,43	0,05	0,12	61,71	0	158,14	108,26	10,89	0,66														
288	Курица отварная порционная	70	14,01	15,40	0,29	195,69	0,03	1,41	58,58	0	33,41	99,63	12,1	1,14														
45	Салат из белокачанной капусты	50	0,65	1,62	3,23	30,20	0,11	8,54	0,00	0	12,48	14,15	7,54	0,23														
379	Кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,95	100,60	0,044	1,3	20	0	125,78	90	14	0,13														
ППР	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														
ИТОГО за ЗАВТРАК		450	22,95	23,81	50,29	508,24	0,23	11,37	140,29	0	329,81	312,04	44,53	2,16														
Обед - 45 руб. (муниципальные 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	100	2,04	3,20	13,63	91,50	0,09	12,1	0	0,1	24,65	57,73	18,5	0,67
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
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		725	18,66	14,86	77,29	511,68	0,29	27,89	28,29	2,5	107,22	403,89	92,09	3,05
ВСЕГО за ДЕНЬ		1175	41,61	38,67	127,58	1019,92	0,52	39,26	168,58	2,50	437,03	715,93	136,62	5,21

3 ДЕНЬ

Завтрак — 24 руб. (муниципальные средства)														
291	Плов	100	7,62	4,70	16,07	137,39	0,05	2,71	8,76	0	20,86	78,89	24,31	0,88
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
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 ЗАВТРАК		330	13,50	8,54	46,94	312,69	0,11	4,30	33,16	0	173,08	203,45	45,65	1,36

Обед - 45 руб. (муниципальные средства)

102	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,28	16,54	118,6	0,22	5,83	0	0	42,68	88,1	35,58	2,05
509	Макароны отварные с маслом	100	3,64	3,86	20,3	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
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		680	24,71	20,74	120,00	743,28	0,4	6,5	101,83	0,26	259,94	275,24	68,00	5,24
ИТОГО за ДЕНЬ		1010	38,21	29,3	166,94	1055,97	0,52	10,82	134,99	0,26	433,02	478,69	113,7	6,6

4 ДЕНЬ

Завтрак — 24 руб. (муниципальные 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
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
ИТОГО за ЗАВТРАК		330	15,32	21,30	31,17	379,47	0,09	1,61	251,64	0,47	218,33	264,18	27,60	2,00

Обед - 45 руб. (муниципальные средства)

104	Суп картофельный с фрикадельками	250	225,15	2,78	15	106	0,12	11,07	0	0	29,7	72,22	29,67	1,15
-----	----------------------------------	-----	--------	------	----	-----	------	-------	---	---	------	-------	-------	------

171	Каша гречневая	100	4,69	5,06	26,39	169,42	0,11	0,00	21,18	0	14,13	12,37	74,39	2,52
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
ППР	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
ППР	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		675	245,04	37,67	99,29	833,28	0,540	27,45	21,43	0	95,983	211,54	272,18	6,728
ИТОГО за ДЕНЬ		1005	260,36	58,97	130,46	1212,75	0,634	29,06	273,07	0,47	314,313	475,72	299,78	8,728

5 ДЕНЬ

Завтрак — 24 руб. (муниципальные 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	Бульбоброд с сыром	40	3,12	2,69	9,41	75,24	0,00	0,05	19,50	0,03	66,00	37,50	2,62	0,07
359	Кисель	200	1,40	0,00	29,00	122,00	0,03	15	0,25	0	29,5	0	1	0,1
ИТОГО за ЗАВТРАК		355	8,91	6,56	70,75	379,24	0,07	15,26	31,8	0,03	168,83	111,87	16,98	0,6

Обед - 45 руб. (муниципальные средства)

82	Борщ из свежей капусты и салат из свежих огурцов	250	1,80	4,63	10,94	103,75	0,05	10,68	0	0	49,73	54,6	26,13	1,22
20	Плов из курицы	35	0,26	2,10	0,82	23,31	0,02	1,65	0	0	7,81	13,86	4,62	0,19
291	Комлот из сухофруктов	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	Хлеб пшеничный	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
ППР	Хлеб ржаной	30	1,84	0,64	12,55	64,32	0,00	0,00	0,00	0	0,00	0,00	0,00	0,00
ППР	Хлеб пшеничный	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		695	19,57	15,82	111,66	673,46	0,17	16,85	14,6	0,26	96,9	217,36	77,88	3,11
ИТОГО за ДЕНЬ		1050	28,48	22,38	182,41	1052,70	0,24	32,11	46,4	0,29	265,73	329,23	94,86	3,73

6 ДЕНЬ

Завтрак — 24 руб. (муниципальные средства)

204	Макароны отварные с сыром	150/15	11,63	13,68	29,32	287,38	0,07	0,19	99	0	253,69	173,66	17,46	1,06
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
ППР	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
ППР	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
ИТОГО за ЗАВТРАК		425	15,34	14,64	70,16	468,40	0,07	0,22	99	0	265,09	175,06	20,26	1,34
Обед - 45 руб. (муниципальные средства)														
87	Щи из свежей капусты	250	1,75	49,5	7,9	89,75	0,06	15,78	0	0	49,25	49	22,13	0,83

171	Каша гречневая	100	4,69	5,06	26,39	169,42	0,11	0,00	21,18	0	14,13	12,37	74,39	2,52
260	Гуляш	95	10,11	26,78	2,75	293,55	0,27	0,87	0	0	19	122,19	21,27	2,1
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		705	21,6	82,28	91,88	795,7	0,47	31,7	21,43	0	111,88	183,56	118,79	5,55
ИТОГО за ДЕНЬ		1130	36,93	96,9	162,04	1264,14	0,54	31,87	120,4	0,00	376,97	358,62	139,05	6,89

7 ДЕНЬ

Завтрак — 24 руб. (муниципальные средства)														
268	Котлета домашняя	60	10,83	9,76	8,09	199,00	0,14	0,2	0	0	21,88	83,19	16,07	0,75
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
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
ИТОГО за ЗАВТРОК		285	12,43	10,3	33,55	312,60	0,14	0,23	0,0	0	33,28	84,59	18,87	1,03

Обед - 45 руб. (муниципальные средства)

111	Суп с макаронными изделиями	250	2,38	5,08	13	117	0,055	0,35	0	0	27,3	36,78	15,23	0,73
509	Макароны отварные с маслом	100	3,64	3,86	20,3	130,48	0,05	0,13	68,57	0	175,71	120,29	12,1	0,73
279	Тефтели	110	6,96	8,29	9,44	142,00	0,05	0,41	16	0	21,620	85,51	17,32	0,880
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		720	18,02	18,17	97,58	632,50	0,185	15,89	84,82	0	254,130	242,58	45,65	2,440
ИТОГО за ДЕНЬ		1005	30,45	28,48	131,13	945,1	0,325	16,12	84,82	0	287,41	327,17	64,52	3,47

8 ДЕНЬ

Завтрак — 24 руб. (муниципальные 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
388	Напиток из шиповника	200	0,67	0,27	20,76	88,2	0,01	100,00	0	0	21,34	3,44	3,44	0,63
ПП	Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	13,29	56,70	0,00	0,00	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
ИТОГО за ЗАВТРАК		370	12,31	24,16	47,31	451,29	0,30	105,40	0	0,99	44,29	147,61	37,70	3,04

Обед - 45 руб. (муниципальные средства)

102	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,28	16,54	118,6	0,22	5,83	0	0	42,68	88,1	35,58	2,05
212	Пюре картофельное	100	2,04	3,20	13,63	91,50	0,09	12,1	0	0,1	24,65	57,73	18,5	0,67
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
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		690	23,16	19,48	111,36	726,5	0,47	18,13	0	0,36	93,81	246,42	76,75	3,69
ИТОГО за ДЕНЬ		1060	35,47	43,64	158,67	1177,79	0,77	123,53	0,00	1,35	138,10	394,03	114,45	6,73

9 ДЕНЬ

Завтрак — 24 руб. (муниципальные средства)														
202/203	Макароны отварные	90	3,28	3,47	18,27	117,43	0,05	0,12	61,71	0	158,14	108,26	10,89	0,66
288	Курица отварная порционная	70	14,01	15,40	0,29	195,69	0,03	1,41	58,58	0	33,41	99,63	12,1	1,14
45	Салат из белокочанной капусты	50	0,65	1,62	3,23	30,20	0,11	8,54	0,00	0	12,48	14,15	7,54	0,23
379	Кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,95	100,60	0,044	1,3	20	0	125,78	90	14	0,13
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
ИТОГО за ЗАВТРАК		440	22,95	23,81	50,29	508,24	0,23	11,37	140,29	0	329,81	312,04	44,53	2,16

Обед - 45 руб. (муниципальные средства)

88	Щи из свежей капусты	250	1,75	49,5	7,9	89,75	0,06	15,78	0	0	49,25	49	22,13	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	65	18,81	8,42	7,76	181	0,26	11,55	3758,3	1,24	14,85	18,15	3,5	7,59
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
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		665	26,09	62,3	76,660	1829,6	0,34	27,36	3758,3	1,24	84,6	109,18	39,32	9,05
ВСЕГО за ДЕНЬ		1105	49,04	86,11	126,95	2337,84	0,57	38,73	3899	1,24	414,41	421,22	83,85	11,21

10 ДЕНЬ

Завтрак — 24 руб. (муниципальные средства)														
185	Запеканка манная со сухими 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
359	Кисель	200	1,40	0,00	29,00	122,00	0,03	15	0,25	0	29,5	0	1	0,1
ИТОГО за ЗАВТРАК		345	8,91	6,56	70,75	379,24	0,07	15,26	31,8	0,03	168,83	111,87	16,98	0,6
Обед - 45 руб. (муниципальные 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	Рассолыник ленинградский	250	2,6	2,5	16,98	100,8	0,1	7,5	0	2,4	38,5	208,75	31,75	1

509	Макароны отварные с маслом	100	3,64	3,86	20,3	130,48	0,05	0,13	68,57	0	175,71	120,29	12,1	0,73
288	Курица отварная порционная	70	14,01	15,40	0,29	195,69	0,03	1,41	58,58	0	33,41	99,63	12,1	1,14
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
ПП	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
ПП	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		720	23,71	26,12	75,14	626,37	0,24	16,87	128,71	2,4	283,26	459,35	72,79	3,76
ИТОГО за ДЕНЬ		1065	32,62	32,68	145,89	1005,61	0,31	32,13	160,46	2,43	452,09	571,22	89,77	4,38