

Утверждаю
 директор ГБОУ СОШ с. Натальино
 Машукаева Д.К.
 01.11.2021 года

Примерное циклическое меню горячего питания (горячих обедов) для учащихся ГБОУ СОШ с.Натальино 2021 -2022 год

(весенне-летний период)

Дети от 7 до 11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав				Энергетическая ценность,	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У	К		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1 неделя															
Понедельник															
Завтрак															
102	Суп гороховый на м.к бульоне	250	7,38	8,49	21,2	191,24	0,3	13,5	0,02	0,91	43,52	105,26	38,54	2,26	
295	Биточки мясные	100	14,53	19,33	12,24	281,63	0,07	0,54	1,9	0,01	31,2	47,27	10,4	1,12	
309	Макароны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,56	0,06	0	0	0,02	4,86	37,17	21,12	1,11	
349	Компот из сухофруктов	200	0,16	0,16	27,88	113,6	0,01	0,9	0	0,01	14,18	4,4	5,14	0,95	
	Томатная подлива	40	0,24	1,4	1,46	19,48	0,004	0	0	0,11	5,6	0	0	0,06	
	Хлеб пшеничный	50	4,62	1,44	32,04	159,6	0,1	0	0	0	13,8	52,2	19,8	1,2	
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93	
	Итого		34,13	35,67	136,09	1003,08	0,44	14,94	1,92	1,33	120,06	278,1	102,5	7,63	

Вторник														
Завтрак														
82	Борщ на м.к бульоне	250	4,06	10	12,64	157,83		0,13	20	0,06	1	44,49	75,57	27,86
247	Сосиска отварная с томатным соусом	120	5,55	15,55	0,25	164	0	20	0,25	18,5	81	10	0,9	0,96
205	Картофельное пюре	150	2,9	4,7	23,5	148	0,15	21	0,04	0,2	21	30	79	1,2
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
	Хлеб пшеничный	50	4,62	1,44	32,04	159,6	0,1	0	0	0	13,8	52,2	19,8	1,2
122	Кисель	200	0	0	32	128	0	0	0	0	0,2	0	0	0
	Итого		18,81	32,02	115,25	826,4	0,19	41,13	22,21	20,63	264,66	530,59	312,57	41,91
Среда														
Завтрак														
115	Суп рисовый на мк бульоне	* 250	2,31	7,73	15,42	140,58	0,05	18,4	0,04	0	43,3	0	0	0,79
258	Мясо тушенное	100	8,51	22,55	2,55	247,2	0,22	1,95	0,05	0	13,44	74,86	12,7	0,88
302	Гречка отварная	150	7,8	8,4	43,9	282,4	0,11	0,19	40,6	0,44	23,55	185,6	124	4,2
375	Чай с сахаром	200	0,2	0	16	65	0	0,1	0,001	0	5,25	8,24	4,7	0,87
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
	Хлеб пшеничный	50	4,62	1,44	32,04	159,6	0	0,1	0	0	13,8	52,2	19,8	1,2
	Итого		25,12	40,45	124,73	963,75	0,24	20,74	40,69	0,71	106,24	352,7	168,7	8,87
Четверг														
Завтрак														
88	Щи со с вежей капустой	250	5,22	11,42	0,81	150,9	0,14	30,47	0,04	0,92	48,11	73,98	25,04	1,07
291	Плов мясной	200	18	11,16	47,76	363,48	0,108	3,54	18,07	1,3	36,67	212,33	55,04	1,49
122	Кисель	200	0	0	32	128	0	0	0	0	0,2	0	0	0
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
	Хлеб пшеничный	50	4,62	1,44	32,04	159,6	0,1	0	0	0	13,8	52,2	19,8	1,2
	Итого		29,52	151,78	998,38	871,298	0,378	52,122	20,6	108,17	475,99	477,69	112,07	4,69
Пятница														
111	Суп с макаронными изделиями	250	10,4	12,37	12,78	204,8	0,06	0,53	45,87	4,09	59,42	150,77	33,2	1,18
437	Картофель тушенный с мясом	200	3,6	4,5	23,1	147	2,61	0,1	15,36	0,2	42,82	93,17	31,14	1,12
122	Компот из сухофруктов	200	0,16	0,16	27,88	113,6	0,01	0,9	0	0,01	14,18	4,4	5,14	0,95
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93

	Хлеб пшеничный	50	4,62	1,44	32,04	159,6	0,1	0	0	0	13,8	52,2	19,8	1,2
	Итого		20,46	18,8	110,62	693,97	2,71	1,53	61,23	4,57	137,12	332,34	96,78	5,38

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав				Энергетическая ценность,	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У	К		В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
2 неделя															
Понедельник															
Завтрак															
	Суп овощной на м\к бульоне	250	7,38	8,49	21,2	191,24	0,3	13,5	0,02	0,91	43,52	105,26	38,54	2,26	
102	Котлета мясная	100	12,83	14,8	12,34	233,88	0,2	1,43	0,02	0,07	30,55	83,42	17,4	1,12	
276	Макароны отварные	180	5,52	4,52	26,45	168,56	0,06	0	0	0,02	4,86	37,17	21,12	1,11	
375	Чай с сахаром	200	0,2	0	16	65	0	0,1	0,001	0	5,25	8,24	4,7	0,87	
379	Хлеб пшеничный	50	4,62	1,44	32,04	159,6	0,1	0	0	0	13,8	52,2	19,8	1,2	
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93	
	Томатная подлива	40	0,24	1,4	1,46	19,48	0,004	0	0	0,11	5,6	0	0	0,06	
	Итого		32,47	30,98	124,31	906,73	0,56	15,03	0,041	1,38	110,48	318,09	109,06	7,55	
Вторник															
Завтрак															
55	Свекольник на м.к бульоне	250	1,92	6,33	10,05	104,12	0,07	12,35	0	0,06	60,2	13	21	18	
247	Рыба припущенная с овощами	120	6,12	0,81	2,54	42	0,1	3,35	0,01	0	52,11	238,46	59,77	0,96	
312	Картофельное пюре	180	3,67	5,76	24,53	164,7	0,14	18,16	0	0,03	36,97	86,59	27,76	1,22	
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93	
	Хлеб пшеничный	50	4,62	1,44	32,04	159,6	0,1	0	0	0	13,8	52,2	19,8	1,2	
122	Кисель	200	0	0	32	128	0	0	0	0	0,2	0	0	0	
	Итого		18,01	14,67	115,98	667,39	0,27	33,86	0,01	0,36	170,18	422,05	135,83	22,31	
Среда															
Завтрак															
43	Суп крестьянский на м\к бульоне	250	4,78	10,47	6,1	137,75	0,15	22	0,02	0,91	39,32	74,71	25,34	1,04	
309	Капуста тушеная с мясом	200	5,52	4,52	26,45	168,56	0,06	0	0	0,02	4,86	37,17	21,12	1,11	

349	Компот из сухофруктов	200	0,78	0,05	27,63	114,09	0,02	0,6	0	0,53	32,32	21,9	17,56	0,48
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
	Хлеб пшеничный	50	4,62	1,44	32,04	159,6	0	0,1	0	0	13,8	52,2	19,8	1,2
	Итого		17,38	16,81	107,04	648,97	0,36	22,7	0,03	2,09	281,38	692,03	246,95	28,27
Четверг														
Завтрак														
111	Суп с макаронными изделиями	250	5,22	11,42	0,81	150,9	0,14	30,47	0,04	0,92	48,11	73,98	25,04	1,07
163	Жаркое по домашнему	180	9,73	23,63	30,39	374,59	0,42	31,8	0,072	0,027	29,3	169,37	48,06	2,3
122	Кисель	200	0	0	32	128	0	0	0	0	0,2	0	0	0
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
	Хлеб пшеничный	50	4,62	1,44	32,04	159,6	0,1	0	0	0	13,8	52,2	19,8	1,2
	Итого		21,25	146,88	992,12	882,72	0,69	62,382	1,329	99,527	425,66	427,75	105,9	5,5
Пятница														
Завтрак														
62	Суп с рыбными консервами	250	10,4	12,37	12,78	204,8	0,06	0,53	45,87	4,09	59,42	150,77	33,2	1,18
260	Гуляш мясной из птицы	100	3,6	4,5	23,1	147	2,61	0,1	15,36	0,2	42,82	93,17	31,14	1,12
302	Гороховое пюре	150	7,8	8,4	43,9	282,4	0,11	0,19	40,6	0,44	23,55	185,6	124	4,2
379	Чай с сахаром	200	0,2	0	16	65	0	0,1	0,001	0	5,25	8,24	4,7	0,87
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
	Хлеб пшеничный	50	4,62	1,44	32,04	159,6	0,1	0	0	0	13,8	52,2	19,8	1,2
	Итого		28,3	27,04	142,64	927,77	2,89	0,92	101,8	5	151,74	521,78	220,34	9,5

ДНИ	Б	Ж	У	Ккал	В ₁	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1 день	37,77	41,93	163,1	1182,08	0,44	14,94	1,92	1,33	141,96	278,1	102,5	8,67
2 день	18,81	32,02	115,3	826,4	0,19	41,13	22,2	20,63	286,56	530,6	312,6	42,95
3 день	25,12	40,45	124,7	963,75	0,24	20,74	40,7	0,71	106,24	352,7	168,7	8,87
4 день	29,52	151,78	998,4	871,298	0,378	52,122	20,6	108,17	475,99	477,7	112,1	4,69
5 день	20,46	18,8	110,6	693,97	2,71	1,53	61,2	4,57	137,12	332,3	96,78	5,38
6 день	36,11	37,24	151,3	1085,73	0,56	15,03	0,04	1,38	132,38	318,1	109,1	8,59
7 день	18,01	14,67	116	667,39	0,27	33,86	0,01	0,36	170,18	422,1	135,8	22,31
8 день	17,38	16,81	107	648,97	0,36	22,7	0,03	2,09	281,38	692	247	28,27
9 день	21,25	146,88	992,1	882,72	0,69	62,382	1,33	99,527	425,66	427,8	105,9	5,5
10 день	28,3	27,04	142,6	927,77	2,89	0,92	102	5	151,74	521,8	220,3	9,5

ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ	252,73	527,6	3021,1	8750,078	8,728	265,354	250,03	243,767	2309	4353,2	1610,78	144,73
-------------------------	--------	-------	--------	----------	-------	---------	--------	---------	------	--------	---------	--------