

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 12 лет и старше



Утверждаю:

Директор МБОУ Октябрьской ООШ

А.А. Колпащикова

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>1 День</b>														
Завтрак														
95	Каша гречневая вязкая на молоке с маслом	205	7,94	8,21	35,13	246,17	0,86	0	33,2	1,6	40	596	400	13,4
270	Какао с молоком	200	4,85	5,04	32,73	195,71	0,078	0,4	0,104	0,4	228	210	46	0,84
	Хлеб пшеничный	75	4,95	0,9	25,05	145,04	0,015	0	2,3	1,73	24,75	145,5	40,5	3,38
1 (Иж)	Бутерброд с маслом сливочным	40	1,7	15,1	10,26	183,6	0,142	0	0,09	0,19	40	28,7	6,13	0,99
Обед														
3	Салат из белокачанной капусты с морковью и яблоками	100	2,74	20,3	12,16	242,3	0,03	34,95	120	35	44,66	9,75	11,5	0,54
48	Суп -лапша домашняя	200	2,45	4,89	13,91	109,38	3,5	4	12,5	1,5	1,5	0	3,25	3,25
204	Макаронное изделия отварные	200	7,36	7,06	47,55	281,46	0,21	0,42	50	1	97,72	48	12	2,87
183	Фрикадельки из говядины паровые	90	13,5	9,72	8,19	172,8	0,06	0,18	22,5	0,006	39,6	135	26,1	1,08
247	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,36	0	29,02	116,19	0,006	13,8	7,6	0,108	11,62	8	5,46	0,138
	Хлеб ржано - пшеничный	40	3,08	0,56	15,08	80,4	0,08	0	0	0	23,6	0	12,3	1,8
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,4	10,02	58,02	0,006	0	0,0009	0,69	9,9	58,2	16,2	1,35
			<b>51,91</b>	<b>72,18</b>	<b>239,1</b>	<b>1831,07</b>	<b>4,987</b>	<b>53,75</b>	<b>248,2949</b>	<b>42,224</b>	<b>561,35</b>	<b>1239,15</b>	<b>579,44</b>	<b>29,638</b>
<b>2 День</b>														
Завтрак														
117	Омлет натуральный	200	20	33,4	38	398	0,12	1	0,4	2,4	186,8	306,8	26,6	3
271	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	0	1	0	0	0	8	6	0
	Хлеб пшеничный	75	5,74	2,48	37,95	198,75	0,015	0	0,0023	1,73	24,75	145,5	40,5	3,38
1(Иж)	Бутерброд с маслом сливочным	40	1,7	15,1	10,26	183,6	0,142	0	0,09	0,19	40	28,7	6,13	0,99
Обед														
22(Иж)	Салат из моркови с изюмом	100	1,83	0,18	18,5	79,16	0,025	4,28	1,43	3,23	30,48	55,1	32,29	0,9

96	Суп картофельный с клецками	200	3,75	3,29	16,84	111,94	0,095	4,46	0,04	1,63	25,65	73	17,95	1,05
243	Плов из отварной птицы	210	37,2	45,33	41,05	747,09	0,098	1,43	0,34	3,87	25,89	242,76	115,86	2,14
255	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	0,17	0,82	0,26	0,36	19,5	39,4	20,08	0,54
	Хлеб ржано - пшеничный	40	3,08	0,56	15,08	80,4	0,08	0	0	0	23,6	0	12,3	1,8
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,4	10,02	58,02	0,006	0	0,0009	0,69	9,9	58,2	16,2	1,35
			<b>75,96</b>	<b>100,74</b>	<b>227,63</b>	<b>2019,39</b>	<b>0,95</b>	<b>12,99</b>	<b>2,5632</b>	<b>14,1</b>	<b>386,57</b>	<b>957,46</b>	<b>293,91</b>	<b>15,15</b>
<b>3 День</b>														
Завтрак														
103	Каша пшенная молочная жидкая с маслом	205	6,04	7,27	34,29	227,16	0,12	4,2	1,4	4,6	148,07	197,8	58,6	1,6
267	Чай с молоком	200	1,4	1,6	17,34	89,32	0	0	0	0	240	0	0	0
	Хлеб пшеничный	75	5,74	2,48	37,95	198,75	0,015	-	0,0023	1,73	24,75	145,5	40,5	3,38
		200	2,8	3,2	4,7	59	0,18	10	-	-	150	2,1	0,13	1,3
Обед														
23	Салат картофельный с зеленым горошком	100	3,04	11,38	10,76	157	0,095	15,2	0,05	1,41	22,4	6,3	19,06	0,83
25	Борщ из свежей капусты со сметаной	200	1,93	6,34	10,05	104,16	0,025	30,98	161,25	1,45	34,88	45,75	23,25	0,91
216	Картофельное пюре	200	4,26	8,08	31,06	213,94	0,2	2,05	0,04	3	203,12	119,6	34	0,32
156	Тефтели рыбные	90	8,06	5,26	8,24	108,96	0,08	6,93	0,08	2,79	25,2	142,47	37,08	1,08
261	Напиток из шиповника	200	0,68	0	21,01	46,87	0,012	71,86	1,12	0,74	11	15	3,46	4,46
	Хлеб ржано - пшеничный	40	3,08	0,56	15,08	80,4	0,08	0	0	0	23,6	0	12,3	1,8
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,4	10,02	58,02	0,006	0	0,0009	0,69	9,9	58,2	16,2	1,35
			<b>39,01</b>	<b>51,28</b>	<b>200,5</b>	<b>1343,58</b>	<b>0,813</b>	<b>141,22</b>	<b>163,9432</b>	<b>16,41</b>	<b>892,92</b>	<b>732,72</b>	<b>244,58</b>	<b>17,03</b>
<b>4 День</b>														
Завтрак														
45	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,58	6,12	19,73	156,08	0,04	0,6	0,04	0,4	160,2	134,6	20,2	0,4
270	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	-	1	-	-	-	8	6	-
	Хлеб пшеничный	75	5,74	2,48	37,95	198,75	0,015	-	0,0023	1,73	24,75	145,5	40,5	3,38
	Молоко "Топтыжка"	200	2,8	3,2	4,7	59	0,18	10	-	-	150	2,1	0,13	1,3
Обед														
45 (Иж)	Икра кабачковая	100	1,9	7	7	90	0,02	7	0,153	3,1	41	37	15	0,7
34	Рассольник ленинградский	200	5,03	11,3	32,38	149,6	0,11	7,55	1	1,5	30,5	92,75	34,25	4,68
199	Каша пшенная рассыпчатая	200	12,56	7,1	49,16	309,04	0,15	-	-	0,16	18	154	54	1,8
181	Тефтели из говядины паровые	90	15,38	17,52	10,49	326,19	0,06	1,37	0,04	0,5	18,68	131,76	18,15	1,91
247	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,36	0	29,02	116,19	0,006	13,8	0,0076	0,108	11,62	8	5,46	0,138
	Хлеб ржано - пшеничный	40	3,08	0,56	15,08	80,4	0,08	0	0	0	23,6	0	12,3	1,8
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,4	10,02	58,02	0,006	0	0,0009	0,69	9,9	58,2	16,2	1,35
			<b>55,53</b>	<b>55,68</b>	<b>227,57</b>	<b>1591,91</b>	<b>0,667</b>	<b>41,32</b>	<b>1,2438</b>	<b>8,188</b>	<b>488,25</b>	<b>771,91</b>	<b>222,19</b>	<b>17,458</b>
<b>5 День</b>														
Завтрак														
100	Каша овсянная из "Геркулеса" жидкая с маслом	200	6,33	8,9	25,49	207,38	0,134	0,52	0,0086	0,418	121,82	163,8	46,7	1,028
270	Какао с молоком	200	4,85	5,04	32,73	195,71	0,078	0,4	0,104	0,4	228	210	46	0,84
1(Иж)	Бутерброд с маслом сливочным	40	1,7	15,1	10,26	183,6	0,142	0	0,09	0,19	40	28,7	6,13	0,99
	Хлеб пшеничный	75	5,74	2,48	37,95	198,75	0,015	0	0,0023	1,73	24,75	145,5	40,5	3,38
Обед														

20	Салат из свеклы с изюмом	100	1,41	10,05	16,28	161,46	0,057	6,41	0,0015	0,4	45,21	60,8	25,62	1,72
40	Суп картофельный с мясными фрикадельками со сметаной	200/35	7,81	5,46	15,21	140,08	0,1	8	0,8	0,8	20,6	94,6	26,2	1,4
201	Рис припущенный	200	5,18	6,78	53,7	300,34	1,4	0	0	0,2	18	92	26	0,78
193	Суфле из кур	90	29,58	34,26	2,004	434,71	0,08	0,23	0,11	0,14	56,32	170,6	53,53	1,25
255	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	0,16	0,82	0,26	0,36	19,5	39,4	20,08	0,54
	Хлеб ржано - пшеничный	40	3,08	0,56	15,08	80,4	0,08	0	0	0	23,6	0	12,3	1,8
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,4	10,02	58,02	0,006	0	0,0009	0,69	9,9	58,2	16,2	1,35
			<b>68,22</b>	<b>89,03</b>	<b>221,514</b>	<b>2074,24</b>	<b>2,252</b>	<b>16,38</b>	<b>1,3773</b>	<b>5,328</b>	<b>607,7</b>	<b>1063,6</b>	<b>319,26</b>	<b>10</b>
<b>6 День</b>														
Завтрак														
124	Запеканка из творога	200	29,22	12,11	29,1	342,23	0,16	0,6	0,02	2	264	396	60	1,2
265	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,002	2,96	0,0002	0,14	3,16	3,6	6,5	0,1
	Хлеб пшеничный	75	5,74	2,48	37,95	198,75	0,015	-	0,0023	1,73	24,75	145,5	40,5	3,38
Обед														
4	Салат из белокачанной капусты с морковью	100	0,67	4,05	4,26	56,02	0,05	3,44	1,39	0,32	25,6	42,4	27,2	0,48
39	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,26	2,3	17,41	99,27	0,12	6,6	0,06	2,05	19,68	55,6	15,8	0,86
196	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	5,43	45	263,81	0,15	0	0,003	2,6	12,6	122,9	84,15	2,9
153	Рыба, тушенная в сметанном соусе	90	9,91	8,66	3,6	131,9	0,02	0,89	0,02	1,13	37,42	144,99	24,71	1,28
271	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	0	1	0	0	0	8	6	0
	Хлеб ржано - пшеничный	40	3,08	0,56	15,08	80,4	0,08	0	0	0	23,6	0	12,3	1,8
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,4	10,02	58,02	0,006	0	0,0009	0,69	9,9	58,2	16,2	1,35
			<b>61,78</b>	<b>36</b>	<b>189,77</b>	<b>1340,66</b>	<b>0,9</b>	<b>15,49</b>	<b>1,4964</b>	<b>10,66</b>	<b>420,71</b>	<b>977,19</b>	<b>293,36</b>	<b>13,35</b>
<b>7 День</b>														
Завтрак														
117	Омлет натуральный	200	20	33,4	38	398	0,12	1	0,4	2,4	168,8	306,8	26,6	3
270	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	-	1	-	-	-	8	6	-
	Хлеб пшеничный	75	5,74	2,48	37,95	195,75	0,015	-	0,0023	1,73	24,75	145,5	40,5	3,38
Обед														
23	Салат картофельный с зеленым горошком	100	3,04	11,38	10,76	157	0,095	15,2	0,05	1,41	22,4	6,3	19,06	0,83
37	Суп картофельный с бабовыми	200	1,87	3,11	10,89	79,03	0,16	7	1	0,8	39,4	138,6	38,6	2,8
204	Макаронные изделия отварные	200	7,36	7,06	47,55	281,46	0,24	0	0	0	36	0	16	1,2
162	Гуляш из говядины	90	16,26	18,16	5,06	248,65	0,07	0,72	0	1,8	34,2	162	21,6	1,71
247	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,36	0	29,02	116,19	0,006	13,8	0,0076	0,108	11,62	8	5,46	0,138
	Хлеб ржано - пшеничный	40	3,08	0,56	15,08	80,4	0,08	0	0	0	23,6	0	12,3	1,8
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,4	10,2	58,02	0,006	0	0,0009	0,69	9,9	58,2	16,2	1,35
			<b>60,81</b>	<b>76,55</b>	<b>216,55</b>	<b>1663,14</b>	<b>0,792</b>	<b>38,72</b>	<b>1,4608</b>	<b>8,938</b>	<b>370,67</b>	<b>833,4</b>	<b>202,32</b>	<b>16,208</b>
<b>День</b>														
Завтрак														

99	Каша молочная пшеничная (кукурузная) жидкая с маслом	205	7,44	8,07	35,28	243,92	0,12	1,1	0,054	0,58	116	146,54	28,8	2,3
258	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,04	1,3	0,02	0	126	0	15,4	0,12
	Хлеб пшеничный	75	5,74	2,48	37,95	198,75	0,015	0	0,0023	1,73	24,75	145,5	40,5	3,38
1 (Иж)	Бутерброд с маслом сливочным	40	1,7	15,1	10,26	183,6	0,07	0	0,39	0,43	8,35	22,92	4,42	0,36
Обед														
22	Салат из свеклы с чесноком	80	1,12	8,06	7,38	106,62	0,02	3,85	0	0	29,27	0	0	1,22
54	Щи из свежей капусты со сметаной	200	2,58	7,82	9,12	114,35	0,136	9,6	0,1	0,28	28,9	66	20,63	0,95
216	Картофельное пюре	200	4,26	8,08	31,06	213,94	0,2	2,05	0,04	3	203,12	119,6	34	0,32
185	Колбаса отварная	90	7,94	19,25	1,88	215,66	0	26,1	0	0	26,1	0	0	1,53
261	Напиток из шиповника	200	0,68	0	12,01	46,87	0,012	71,86	1,12	0,74	11	15	3,46	4,46
	Хлеб ржано - пшеничный	40	3,08	0,56	15,08	80,4	0,08	0	0	0	23,6	0	12,3	1,8
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,4	10,2	58,02	0,006	0	0,0009	0,69	9,9	58,2	16,2	1,35
			<b>39,31</b>	<b>72,05</b>	<b>189,93</b>	<b>1580,82</b>	<b>0,699</b>	<b>115,86</b>	<b>1,7272</b>	<b>7,45</b>	<b>573,49</b>	<b>573,76</b>	<b>175,71</b>	<b>17,79</b>
9 День														
Завтрак														
93	Каша "Дружба" молочная с маслом	205	6,55	8,33	35,09	241,11	0,096	1,48	0,06	0,132	177,6	170,2	32,86	0,374
267	Чай с молоком	200	1,4	1,6	17,34	89,32								
	Хлеб пшеничный	75	5,74	2,48	37,95	198,75	0,015	-	0,0023	1,73	24,75	145,5	40,5	3,38
Обед														
1	Винегрет овощной	100	1,26	10,14	8,32	129,26	0,05	16,8	1,3	2,3	45,6	44,3	22,8	1
64	Суп картофельный с рыбными консервами	200	5,3	6,65	17,02	147,58	0,1	7,82	0,15	1,2	20,46	58,8	24,96	0,94
191	Плов из отварной птицы	210	37,2	45,33	41,05	747,09	0,098	1,43	0,34	3,87	25,89	242,79	115,86	2,14
255	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	0,16	0,82	0,26	0,36	19,5	39,4	20,08	0,54
	Хлеб ржано - пшеничный	40	3,08	0,56	15,08	80,4	0,08	0	0	0	23,6	0	12,3	1,8
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,4	10,2	58,02	0,006	0	0,0009	0,69	9,9	58,2	16,2	1,35
			<b>63,07</b>	<b>75,49</b>	<b>209,94</b>	<b>1805,32</b>	<b>0,605</b>	<b>28,35</b>	<b>2,1132</b>	<b>10,282</b>	<b>347,3</b>	<b>759,19</b>	<b>285,56</b>	<b>11,524</b>
10 День														
Завтрак														
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,58	6,12	19,73	156,08	0,04	0,6	0,04	0,4	160,2	134,6	20,2	0,4
265	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,002	2,96	0,0002	0,14	3,16	3,6	6,5	0,1
	Хлеб пшеничный	75	5,74	2,48	37,95	198,75	0,015	-	0,0023	1,73	24,75	145,5	40,5	3,38
Обед														
23	Салат картофельный с зеленым горошком	100	30,4	11,38	10,78	15,7	0,095	15,2	0,05	1,41	22,4	6,3	19,06	0,83
25	Борщ из свежей капусты со сметаной	200	1,54	5,07	8,04	83,33	0,05	24,78	129	1,16	27,9	36,6	18,6	0,73
163	Жаркое по-домашнему из говядины	220	24,76	19,98	28,29	392,02	0,18	10,12	0,02	0,66	35,2	206,8	48,4	3,08
258	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,12	1,72	29	0,15	168,64	210	56,94	1,016
	Хлеб ржано - пшеничный	40	3,08	0,56	15,08	80,4	0,08	0	0	0	23,6	0	12,3	1,8
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,4	10,2	58,02	0,006	0	0,0009	0,69	9,9	58,2	16,2	1,35
			<b>75,94</b>	<b>49,19</b>	<b>165,09</b>	<b>1164,61</b>	<b>0,006</b>	<b>55,38</b>	<b>158,1134</b>	<b>6,34</b>	<b>475,75</b>	<b>801,6</b>	<b>238,7</b>	<b>12,686</b>

11 День														
Завтрак														
117	Омлет натуральный	200	20	33,4	38	398	0,12	1	0,4	2,4	186,8	306,8	26,6	3
	Какао с молоком	200	4,85	5,04	32,73	195,71	0,078	0,4	0,104	0,4	228	210	46	0,84
	Хлеб пшеничный	75	5,74	2,48	37,95	198,75	0,015	-	0,0023	1,73	24,75	145,5	40,5	3,38
Обед														
22 (Иж)	Салат из моркови с изюмом	100	1,83	0,18	18,5	79,16	0,025	4,28	1,43	3,23	30,48	55,1	32,29	0,9
48	Суп -лапша домашняя	200	2,45	4,89	13,91	109,38	3,5	4	12,5	1,5	1,5	-	3,25	3,25
210	Капуста тушенная	200	5,24	6,46	26,9	174,32	0,11	153,92	0,7	0,65	136,16	109,4	56,34	1,92
	Котлета детская	90	12,87	9,45	11,79	177,84	0,45	15,85	191,93	3,08	72,16	385,43	75,67	6,47
270	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	-	1	-	-	-	8	6	-
	Хлеб ржано - пшеничный	40	3,08	0,56	15,08	80,4	0,08	0	0	0	23,6	0	12,3	1,8
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,4	10,2	58,02	0,006	0	0,0009	0,69	9,9	58,2	16,2	1,35
			<b>58,16</b>	<b>62,86</b>	<b>217,1</b>	<b>1520,22</b>	<b>4,384</b>	<b>180,45</b>	<b>207,0672</b>	<b>13,68</b>	<b>713,35</b>	<b>1278,43</b>	<b>315,15</b>	<b>22,91</b>
12 День														
Завтрак														
95	Каша гречневая вязкая на молоке с маслом	205	7,94	8,21	35,13	246,17	0,86	0	33,2	1,6	40	596	400	13,4
265	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,33	61,62	0,002	2,98	0,0002	0,014	3,16	3,6	6,5	0,1
	Хлеб пшеничный	75	5,74	2,48	37,95	198,75	0,015	0	0,0023	1,73	24,75	145,5	40,5	3,38
1(Иж)	Бутерброд с маслом сливочным	40	1,7	15,1	10,26	183,6	0,07	-	0,39	0,43	8,35	22,92	4,42	0,36
Обед														
45 (Иж)	Икра кабачковая	100	1,9	7	7	90	0,02	7	0,153	3,1	41	37	15	0,7
96	Суп картофельный с клецками	200	3,75	3,29	16,84	111,94	0,095	4,46	0,04	1,63	25,65	73	17,95	1,05
216	Картофельное пюре	200	4,26	8,08	31,06	213,94	0,2	2,05	0,04	3	203,12	119,6	34	0,32
144	Котлета рыбная "Любительская"	90	11,52	6,12	6,12	122,4	0,14	0,83	0,72	2,52	30,33	136,53	25,29	1,01
247	Кисель из концентрата плодового или ягод	200	1,36	0	29,02	16,19	0,006	13,8	0,0076	0,108	11,62	8	5,46	0,138
	Хлеб ржано - пшеничный	40	3,08	0,56	15,08	80,4	0,08	0	0	0	23,6	0	12,3	1,8
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,4	10,2	58,02	0,006	0	0,0009	0,69	9,9	58,2	16,2	1,35
			<b>43,3</b>	<b>51,25</b>	<b>213,99</b>	<b>1383,03</b>	<b>1,494</b>	<b>31,12</b>	<b>34,554</b>	<b>14,822</b>	<b>421,48</b>	<b>1200,35</b>	<b>577,62</b>	<b>23,608</b>