

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ №1

им. К.Г. Мохова р.п. Башмаково

Н.А. Кутырчева



Циклическое сбалансированное 10 дневное меню

на осеннее - зимний период

для обеспечения питанием детей

( завтрак от 7-11 лет, завтрак от 12 - 18 лет, обед от 12 - 18 лет)

в муниципальном бюджетном общеобразовательном учреждении

средней общеобразовательной школе №1 имени Героя Советского Союза Константина Григорьевича Мохова р.п. Башмаково

Башмаковского района Пензенской области

на 2020/2021 учебный год.



Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные в-ва				
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	
<b>1 день</b>																
<b>Завтрак</b>																
2005	536	Булочка	100	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5
2005	959	Какао	200	1,19	0,98	16,8	80,25	0	0,8	0	0	0	6,2	1,4	0	0
<b>Обед</b>																
2005	206	Суп крестьянский	250	1,3	5	8,4	84,4	0	8,7	0,2	2,2	31,8	17,1	34,5	0,8	
2010	304	Плов с курицей	200	24,26	25,82	21,17	259,5	0,13	12,92	0,05	3,3	41,31	46,4	222,1	2,5	
к/к	к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	11,4	52,2	2,4	
2005	874	Кисель фруктово-ягодный	200	2,9	2,5	24,8	179,2	0,3	1	0,1	0	120,9	13,9	89,91	1	
<b>2 день</b>																
<b>Завтрак</b>																
2005	390	Каша молочная манная	200	4,59	5,92	0	72,5	0,01	0	0,06	0,14	175,6	7,32	99,78	0,2	
2005	943	Чай с сахаром и лимоном	200	0	0	14,6	58,1	0	0,8	0	0	6,2	1,4	0	0	
к/к	к/к	Батон нарезной обогащенный	40	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5	
<b>Обед</b>																
2010	15	Салат витаминный	100	1,02	3,52	3,52	54	0,00	7,2	0,18	1,92	49,56	24,6			
2005	170	Щи из свежей капусты	250	5,4	11,3	10,6	120,4	0	8,6	0,2	0,4	51,9	30,2	105,4	1,8	
2010	286	Макароны	150	11,69	15,36	12,57	210,1	0,08	0	0	3,59	11,97	23,9	149,6	2	
2010	336	Курица порциями с соусом	80	3,33	7,77	41,42	256,23	0,28	37,80	37,8	0	26,35	52,7	143,5	2,0	
2005	868	Компот из сухофруктов	200	6,15	2,25	3,9	111,8	0	5	0	0	1,1	0,36	0	0	



			40	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	11,4	52,2	2,4
--	--	--	----	---	-----	------	-------	-----	---	---	-----	------	------	------	-----

**3 день**

**Завтрак**

2005	943	Чай с сахаром	200	0	0	14,6	58,1	0	0,8	0	0	6,2	1,4	0	0
2010	168	Бутерброд с сыром	200	6,21	5,28	32,79	203,00	0,15	0,00	20,0	0	12,20	98,1	147,7	3,3

**Обед**

2005	197	Рассольник	250	7,8	9,6	19,8	129,9	0,1	9,3	0,4	0,5	42,7	38,4	122,5	1,8
2005	591	Гуляш из мяса (говядина)	80	9,8	11,2	4,3	128,9	0	1,1	0	2,5	18,4	13,2	92	1,3
2005	679	Каша гречневая рассыпчатая.	150	3,61	4,58	37,7	116,5	0,03	0	0,03	0,3	11,3	26,1	78,2	0,6
к/к		Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	11,4	52,2	2,4
2005	859	Витаминный напиток	200	0	0	14,6	58,1	0	0,8	0	0	6,2	1,4	0	0

**4 день**

**Завтрак**

2010	177	Каша молочная кукурузная (геркулесовая)	200	4,59	5,92	0	72,5	0,01	0	0,06	0,14	175,6	7,32	99,78	0,2
1999	462	Чай сладкий, батон	200	6,15	2,25	14,6	111,8	0	5	0	0	1,1	0,36	0	0

**Обед**

2010	45	Салат витаминный	20/100	1,26	10,14	8,32	129,26	0,04	5,34	0,20	4,54	21,40	39,9	18,03	
2005	200	Суп «Уха»	250	6,6	4,6	24,1	162,1	0,3	7,2	0,4	2,1	45,4	42,3	101	2,4
2010	286	Картофель тушеный с мясом индейки (куры)	200	11,69	22,6	39,7	287,3	0,1	4,2	0,1	1,9	208,9	40,5	246,8	0,5
к/к		Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	11,4	52,2	2,4
2005	859	Напиток «Апельсиновый»	200	0	0	14,6	58,1	0	0,8	0	0	6,2	1,4	0	0

**5 день**

**Завтрак**

2005	966	Каша ячневая молочная с маслом	200	2,9	2,5	4,2	54,0	0,02	0,3	0,4	0	124	14,0	92	0,1
1999	462	Чай сладкий, батон	200	0	0	14,6	58,1	0	0,8	0	0	6,2	1,4	0	0

**Обед**

2005	21	Суп - свекольник	250	10,3	3,2	15	132	0,1	9	0,4	0,8	36	41,3	154,3	1,2
2005	688	Голубцы ленивые (запеканка)	100	3,61	4,58	37,7	116,5	0,03	0	0,03	0,3	11,3	26,1	78,2	0,6



2005	868	Компот	200	6,15	2,25	3,9	111,8	0	5	0	0	1,1	0,36	0	0
к/к		Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	11,4	52,2	2,4

**6 день**

**Завтрак**

2005	951	Кофейный напиток	200	1,13	0,98	16,8	58,1	0	0,8	0	0	6,2	1,4	0	0
к/к		Батон нарезной обогащенный	40	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5
2005	424	Яйцо варёное	1 шт.	5,1	4,6	0,30	63,00	0,03	0,00	0,1	0	22,00	4,8	76,8	1,0

**Обед**

2010	15	Салат витаминный	100	1,02	3,52	3,52	54	0,00	7,2	0,18	1,92	49,56	24,6		
2005	204	Суп «Харчо»	250	6,6	4,6	24,1	162,1	0,3	7,2	0,4	2,1	45,4	42,3	101	2,4
2008	437	Каша гороховая с маслом	130	7,1	6,4	31	321,8	0,1	0,7	0	0,7	114,3	18,7	152,3	0,8
2010/05	536	Котлета	90	15,4	9,2	15	198,9	0,1	0,6	0	4,8	43,6	53,7	337,5	1,6
2005	943	Напиток из шиповника	200	0	0	14,6	58,1	0	0,8	0	0	6,2	1,4	0	0
к/к		Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	11,4	52,2	2,4

**7 день**

**Завтрак**

2005	469	Пирожок	100	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5
1999	462	Чай сладкий,	200	6,15	2,25	14,6	111,8	0	5	0	0	1,1	0,36	0	0

**Обед**

2008	84	Суп - лапша	250	10,3	3,2	15	132	0,1	9	0,4	0,8	36	41,3	154,3	1,2
2005	694	Пюре картофельное	200	5,4	9,5	31,8	142,4	0,2	14,6	0,4	0,5	94,7	50,7	150,3	1,8
2010/05	307/536	Котлета запеченная	90	15,4	9,2	15	198,9	0,1	0,6	0	4,8	43,6	53,7	337,5	1,6
2005	943	Компот из свежих яблок	200	0	0	14,6	58,1	0	0,8	0	0	6,2	1,4	0	0
к/к		Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	11,4	52,2	2,4

**8 день**

**Завтрак**

2010	177	Каша молочная пшенная	200	5,6	6,9	24,4	183	0,12	0,04	85,6	85,6	1,68	7,32	99,78	0,2
1999	462	Чай сладкий	200	0	0	14,6	58,1	0,3	1	0,1	0	120,9	13,9	89,91	1
к/к		Батон нарезной обогащенный	40	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5

**Обед**



2010	87	Суп с клёчками	250	7,8	9,6	19,8	129,9	0,1	9,3	0,4	0,5	42,7	38,4	122,5	1,8
		Помидоры порциями( салат витаминный	20\100	1,26	10,14	8,32	129,26	0,4	5,34	0,20	4,54	21,40	39,9	18,03	1
2005	591	Гуляш из мяса (говядина)	80	9,8	11,2	4,3	128,9	0	1,1	0	2,5	18,4	13,2	92	1,3
2005	679	Каша гречневая рассыпчатая.	150	3,61	4,58	37,7	116,5	0,03	0	0,03	0,3	11,3	26,1	78,2	0,6
2005	839	Напиток витаминный	200	0	0	14,6	58,1	0	0,8	0	0	6,2	1,4	0	0
к/к	к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	11,4	52,2	2,4

**9 день**

**Завтрак**

2010	168	Творожная запеканка	120	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5
2005	943	Чай	200	0	0	14,6	58,1	0	0,8	0	0	6,2	1,4	0	0

**Обед**

2005	170	Суп с гречками	250	5,4	11,3	10,6	120,4	0	8,6	0,2	0,4	51,9	30,2	105,4	1,8
2010	244	Рыба тушеная с овощами	100	15	21,9	3,1	132,9	0,1	0,6	0,1	2,7	22,6	14,7	128,6	1,2
2005	679	Рис отварной	150	3,61	4,58	37,7	116,5	0,03	0	0,03	0,3	11,3	26,1	78,2	0,6
2005	874	Напиток фруктовый	200	2,9	2,5	24,8	179,2	0,3	1	0,1	0	120,9	13,9	89,91	1
к/к	к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	11,4	52,2	2,4

**10 день**

**Завтрак**

2010	177	Каша молочная геркулесовая (кукурузная)	200	4,59	5,92	0	72,5	0,01	0	0,06	0,14	175,6	7,32	99,78	0,2
2005	943	Чай с сахаром, багон	200	0	0	14,6	58,1	0	0,8	0	0	6,2	1,4	0	0

**Обед**

2010	38	Салат витаминный	100	0,4	2,8	4,18	43,6	0,01	0,067	2,8	19,2	0,76			
2005	197	Борщ	250	1,3	5	8,4	84,4	0	8,7	0,2	2,2	31,8	17,1	34,5	0,8
2005	679	Мясная запеканка	200	5,4	9,5	31,8	142,4	0,2	14,6	0,4	0,5	94,7	50,7	150,3	1,8
2005	943	Напиток из шиповника	200	0	0	14,6	58,1	0	0,8	0	0	6,2	1,4	0	0
к/к	к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	11,4	52,2	2,4