

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 7 - 11 ЛЕТ

1 неделя

наименование блюда	выход, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энерг. ценность,	витамины, мг				минеральные вещества, мг			
						В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ПОНЕДЕЛЬНИК													
Коглета	50	15,9	14,4	16	130,5	0,04	0	0	0	11	131	28	1,5
Каша гречневая с м/сл	100	5,9	6,6	30,5	200	0,14	0	0	0	32	140	38	3,2
Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	15,2	60	0	2,8	0	0	2,8	0	12	0,2
Сдоба	60	5	2	57	271	0	7	0	0	46	78	16	2
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,6	10	52,4	0,05	0	0	0	7,8	9,9	3,4	0
Хлеб ржано-пшеничный	15	0,5	0	10,3	14,4	0	0	0	0,57	4,2	19,9	5	0,5
ИТОГО		29,2	23,6	139	728,3	0,29	9,8	0	0,57	103,8	378,8	102,4	7,4
ВТОРНИК													
Сосиска отварная	50	5,3	12	0,8	133	0	0	0	0	24	111	14	1
Макаронные изделия со сл. м.	100	10,4	6,6	75,2	372	0,17	0	0	0	18	87	16	1,2
Овощи (по сезону)	50	1,4	2	0,3	8	0,01	3	0,02	0	5	10	5	0,6
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,6	10	52,4	0,05	0	0	0	7,8	9,9	3,4	0
Хлеб ржано-пшеничный	15	0,5	0	10,3	14,4	0	0	0	0,57	4,2	19,9	5	0,5
Напиток кисломолочный	160	4,48	4	7,8	91	0,26	1,3	0,03	0	98	97	14,4	0,5
ИТОГО		54,98	49,4	263,7	670,8	0,83	14,1	0,05	1,71	272,8	743,4	168,6	13,7
СРЕДА													
Мясо	50	15,7	5,9	0,5	76,5	0,05	0,15	0,05	0	15,6	169	15,6	1,2
Каша пшеничная с м/сл	100	4,4	6,6	25	470	0,02	0	0	0,25	22	98,7	24	3,4
Овощи (по сезону)	50	1,4	2	0,3	8	0,01	3	0,02	0	5	10	5	0,6
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,6	10	52,4	0,05	0	0	0	7,8	9,9	3,4	0
Хлеб ржано-пшеничный	15	0,5	0	10,3	14,4	0	0	0	0,57	4,2	19,9	5	0,5
Компот с вит.С	200	0	0	31,4	104	0	20	0	0	0,2	0	0,03	0,7
ИТОГО		27,5	19,1	71	877,3	0,13	23,15	0,07	0,82	152,4	403,5	67,43	6,88
ЧЕТВЕРГ													
Рыба	75	9,8	4,3	0	105	0	0	0	2,5	50	105	17,5	1
Пюре картофельное	100	2,3	5,7	14,6	109	0,09	4	0	0	28	55	20	0,7
Овощи (по сезону)	50	1,4	2	0,3	8	0,01	3	0,02	0	5	10	5	0,6
Какао с молоком	160	3,9	4	26	152	0	0	0	0	97,6	96	14,4	0,48
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,6	10	52,4	0,05	0	0	0	7,8	9,9	3,4	0
Хлеб ржано-пшеничный	15	0,5	0	10,3	14,4	0	0	0	0,57	4,2	19,9	5	0,5
ИТОГО		19,5	16,6	61,2	440,8	0,15	7	0,02	3,07	192,6	295,8	65,3	3,28
ПЯТНИЦА													
Пельмени со сливочным маслом	130	13,3	11,1	25,5	260	2	0,2	0,03	1,3	15,9	144,8	21,6	1,6
Сок фруктовый с вит.С	150	0	0	16,5	66	0	58	0	0	0	0	0	0
Хлеб пшеничный	20	1,5	0	11,6	55,3	0	0	0	0	4,6	9,3	3,3	0
ИТОГО		14,8	11,1	53,6	381,3	2	58,2	0,03	1,3	20,5	154,1	24,9	1,6
СУББОТА													
Омлет **	50	6	3,4	0,9	99	0,03	0,27	0,06	0,92	40	91	6,9	1
Макаронные изделия со сл. м.	100	10,4	6,6	75,2	372	0,17	0	0	0	18	87	16	1,2
Овощи (по сезону)	50	1,4	2	0,3	8	0,01	3	0,02	0	5	10	5	0,6
Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	15,2	60	0	2,8	0	0	2,8	0	12	0,2
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,6	10	52,4	0,05	0	0	0	7,8	9,9	3,4	0
Хлеб ржано-пшеничный	15	0,5	0	10,3	14,4	0	0	0	0,57	4,2	19,9	5	0,5

ИТОГО		20,2	12,6	111,9	605,8	0,26	6,07	0,08	1,49	77,8	217,8	48,3	3,5
ИТОГО ЗА НЕДЕЛЮ		23,4	18,2	89,7	574	0,61	22,6	3,4	3,06	120,7	269,5	55,3	3,4

2 неделя

наименование блюда	выход, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энерг. ценность,	витамины, мг				минеральные вещества, мг			
						В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ПОНЕДЕЛЬНИК													
Сосиска отварная	50	5,3	12	0,8	133	0	0	0	0	24	111	14	1
Каша пшеничная с м/сл	100	4,4	6,6	25	470	0,02	0	0	0,25	22	98,7	24	3,4
Кофейный напиток со сгущ.молоком	200	3	2	23	0	1	20	0	0,15	45	7	0	0,7
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,6	10	52,4	0,05	0	0	0	7,8	9,9	3,4	0
Хлеб ржано-пшеничный	15	0,5	0	10,3	14,4	0	0	0	0,57	4,2	19,9	5	0,5
Овощи (по сезону)	100	2,8	2	0,6	16	0,02	6	0,04	0	10	20	10	1,2
ИТОГО		17,6	23,2	69,7	685,8	1,09	26	0,04	0,97	113	266,5	56,4	6,8
ВТОРНИК													
Мясо	50	15,7	5,9	0,5	76,5	0,05	0,15	0,05	0	15,6	169	15,6	1,2
Рис отварной со сл. м.	100	2,5	6,6	26,3	152	0,02	0	1,8	0	15	34	10	0,4
Овощи (по сезону)	50	1,4	2	0,3	8	0,01	3	0,02	0	5	10	5	0,6
Напиток кисломолочный	160	4,5	4	7,8	91	0,26	1,28	0,03	0	98	97	14,4	0,5
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,6	10	52,4	0,05	0	0	0	7,8	9,9	3,4	0
Хлеб ржано-пшеничный	15	0,5	0	10,3	14,4	0	0	0	0,57	4,2	19,9	5	0,5
ИТОГО		26,2	19,1	55,2	394,3	0,39	4,43	1,9	0,57	145,6	339,8	53,4	3,2
СРЕДА													
Вареники творожные со сметаной (или ленивые)***	130	8	8,3	28,9	184	0,04	9,7	0,02	1	15,4	37	12,7	0,5
Сдоба	60	5	2	57	271	0	7	0	0	46	78	16	2
Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	15,2	60	0	2,8	0	0	2,8	0	12	0,2
ИТОГО		13,3	10,3	101,1	515	0,04	19,5	0,02	1	64,2	115	40,7	2,7
ЧЕТВЕРГ													
Тефтели	75	7,2	6,4	8,4	113	0,03	0	0	1,2	11,7	56,4	7,4	0,7
Макаронные изделия со сл. м.	100	10,4	6,6	75,2	374	0,17	0	0	0	18	87	16	1,2
Овощи (по сезону)	50	1,4	2	0,3	8	0,01	3	0,02	0	5	10	5	0,6
Какао с молоком	160	3,9	4	26	152	0	0	0	0	97,6	96	14,4	0,48
Хлеб ржано-пшеничный	20	0,6	0	12,9	18	0	0	0	0,72	5,3	24,7	6	0,6
ИТОГО		23,5	19	122,8	665	0,21	3	0,02	1,92	137,6	274,1	48,8	3,58
ПЯТНИЦА													
Рыба	75	9,8	4,3	0	105	0	0	0	2,5	50	105	17,5	1
Пюре картофельное	100	2,3	5,7	14,6	126	0,09	4	0	0	28	55	20	0,7
Овощи (по сезону)	50	1,4	2	0,3	8	0,01	3	0,02	0	5	10	5	0,6
Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	15,2	60	0	2,8	0	0	2,8	0	12	0,2
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,6	10	52,4	0,05	0	0	0	7,8	9,9	3,4	0
Хлеб ржано-пшеничный	15	0,5	0	10,3	14,4	0	0	0	0,57	4,2	19,9	5	0,5
ИТОГО		15,9	12,6	50,4	365,8	0,15	9,8	0,02	3,07	97,8	199,8	62,9	3
СУББОТА													
Котлета	50	15,9	14,4	16	130,5	0,04	0	0	0	11	131	28	1,5
Каша гречневая с м/сл	100	5,9	6,6	30,5	185	0,14	0	0	0,8	32	140	38	3,2
Овощи (по сезону)	50	1,4	2	0,3	8	0,01	3	0,02	0	5	10	5	0,6
Сок фруктовый с вит.С	150	0	0	16,5	66	0	58	0	0	0	0	0	0

Хлеб пшеничный	20	1,6	0,6	10	52,4	0,05	0	0	0	7,8	9,9	3,4	0
Хлеб ржано-пшеничный	15	0,5	0	10,3	14,4	0	0	0	0,57	4,2	19,9	5	0,5
ИТОГО		25,3	23,6	83,6	456,3	0,24	61	0,02	1,37	60	310,8	79,4	5,8
ИТОГО ЗА НЕДЕЛЮ		19,9	16,6	97	541,6	0,36	25,9	0,34	2	114,3	255	56,9	4,2
ИТОГО СРЕДНЕЕ ЗА ДВЕ НЕДЕЛИ		24,3	17	88,4	557	0,49	21,6	1,87	2,53	117,5	262,3	57,9	3,8

*вместо сдобы с творогом можно приготовить сырники с повидлом, со сгущенным молоком

**учреждения, у которых жарочные шкафы не работают, готовят яйцо вареное

***вареники с творогом можно заменить на пудинг творожный

В качестве дополнительного питания рекомендуем предлагать фрукты, дополнительные блюда: супы, борщи, подливы, сыр, соки, сдобу и т.д., а также возможно увеличение порции по усмотрению образовательного учреждения, исходя из финансовых возможностей ОУ и возможностей поставщика, с целью выполнения натуральных норм питания

В примерном меню дан набор продуктов, которые должны входить в ежедневное меню, но приготовить из этих продуктов можно разные блюда, например: мясо, рис - плов из куриного мяса, свинины, говядины; гуляш из свинины, говядины, курицы и т. д.; можно готовить разнообразные блюда из рыбы по своему усмотрению; овощи можно подавать в нарезке, вареные, тушеные, квашеные, овощное рагу и т.д.

Примечание: нежирную свинину можно использовать в организации детского питания

