

Утверждаю :

Директор

МБОУ "Усть-Хайрозовская СОШ"

Ю.Н. БУРОВА



ЦИКЛИЧНОЕ 14 ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ МБОУ "УСТЬ-ХАЙРОЗОВСКАЯ СОШ"
ЗАВТРАК 7-11 ЛЕТ.

1 день

1 день																	
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг				
Завтрак																	
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	155	6,3	6,7	34,3	223,2	0,2	0,4	0	1,1	87,9	37,2	132,8	1,1	184		2008	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,4	4,3	0	53	0	0	0	0	112,2	4,2	60	0,2	15		2011	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,07	0,1	1	0	2	0	13		2008	
ХЛЕБ -ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,7	0,2	17,6	82,9	0,1	0	0	0,7	8,1	11,6	29,4	0,7	442		2008	
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	19,8	86	0,02	4	0	0,2	14	8	14	2,8	380		2011	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	180	2,4	2,6	5,0	53,0	0	0,2	0	0,1	96,1	14,9	78,1	0,3				
Итого за прием пищи:	595	15,9	22,3	76,8	573,1	0,32	4,6	0,07	2,2	319,3	75,9	316,3	5,1				
Всего за день:		15,9	22,3	76,8	573,1	0,32	4,6	0,07	2,2	319,3	75,9	316,3	5,1				

2 день

Прием пищи, наименование блюда																
Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур	
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг				
Завтрак																
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,07	0,1	1	0	2	0	13	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7	0,3	0,1	15,2	62	0	3	0	0	8	5	10	1	431	2008	
ХЛЕБ -ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,7	0,2	17,6	82,9	0,1	0	0	0,7	8,1	11,6	29,4	0,7		2008	
ЙОГУРТ	150	7,5	4,8	12,8	130,5	0	0,9	0	0	178,5	21	144	0,2		2008	
ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	140	10,7	20,4	8,6	260,9	0	0,9	0,3	1,8	91,2	17,0	166,1	1,6	219	2011	
КОЛБАСА (ПОРЦИЯМИ)	25	3,8	8	0,6	89,3	0	0	0	0	7	4,5	46,3	0,5	15	2008	
РЫБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0,6	16	8	11	2,2		2008	
Итого за прием пищи:	667	25,5	42,2	64,7	747,6	0,1	14,8	0,37	3,2	309,8	67,1	408,8	6,2			
Всего за день:		25,5	42,2	64,7	747,6	0,1	14,8	0,37	3,2	309,8	67,1	408,8	6,2			

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод б, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг			
Завтрак																
КАША МАННАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	155	5,5	6,2	28,6	193	0,06	1	0,04	0,6	99	16	95	1	184		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,7	0,2	17,6	82,9	0,1	0	0	0,7	8,1	11,6	29,4	0,7			2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	180	2,4	2,6	12,8	83,9	0	0,2	0	0,1	96,3	14,9	78,1	0,3	380		2011
СЫР (ТОРЦИЯМИ)	15	3,4	4,3	0	53	0	0	0	0	112,2	4,2	60	0,2	15		2011
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,5	0,1	9,9	43	0,01	2	0	0,1	7	4	7	1,4	442		2008
МАСЛО (ТОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,07	0,1	1	0	2	0	13		2008
Итого за прием пищи:	495	14,6	21,7	69,0	530,8	0,17	3,2	0,11	1,6	323,6	50,7	271,5	3,6			
Всего за день:		14,6	21,7	69,0	530,8	0,17	3,2	0,11	1,6	323,6	50,7	271,5	3,6			

4 день

4 День															
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества			№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ	210	4,3	10,7	24,9	212,1	0	0,5	0,1	0,3	110,4	20,9	100,9	0,3	174	2011
КОЛЕБАСА (ПОРЦИЯМИ)	185/15	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	5	4	8	1	430	2008
ХЛЕБ -ПШЕНИЧНЫЙ	25	3,8	8	0,6	89,3	0	0	0	0	7	4,5	46,3	0,5	15	2008
ЙОГУРТ	35	2,7	0,2	17,6	82,9	0,1	0	0	0,7	8,1	11,6	29,4	0,7		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	150	3	2,3	4,5	72	0	1,1	0	0	180	21	142,5	0		2008
Итого за прием пищи:	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,07	0,1	1	0	2	0	13	2008
Всего за день:	630	14,1	29,6	62,7	591,3	0,1	1,6	0,17	1,1	311,5	62,0	329,1	2,5		
		14,1	29,6	62,7	591,3	0,1	1,6	0,17	1,1	311,5	62,0	329,1	2,5		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества			№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг			
Завтрак																
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,4	4,7	34,9	203,5	0,1	0	0	1,2	12,5	7,6	41,5	0,9	331	2008	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0	4,1	0	37,4	0	0	0	0,1	0,6	0	1	0	14	2011	
ХЛЕБ -ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1		2008	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7	0,3	0,1	15,2	62	0	3	0	0	8	5	10	1	431	2008	
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	60	6,4	13,9	0,2	151,9	0,1	0	0	0	18,9	10,8	85,9	1	254	2008	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,4	4,3	0	53	0	0	0	0	112,2	4,2	60	0,2	15	2011	
Итого за прием пищи:	487	19,3	27,4	75,4	626,2	0,3	3	0	2,3	163,7	44,1	240,4	4,1			
Всего за день:		19,3	27,4	75,4	626,2	0,3	3	0	2,3	163,7	44,1	240,4	4,1			

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг			
Завтрак																
ХЛЕБ -ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1			2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	180	2,4	2,6	12,8	83,9	0	0,2	0	0,1	96,3	14,9	78,1	0,3	380		2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	3,9	6,0	14,8	127,5	0,1	0,3	0	1,4	64,8	42,6	90,9	1,4	324		2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	442		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,07	0,1	1	0	2	0	13		2008
КОЛБАСА (ПОРЦИЯМИ)	25	3,8	8	0,6	89,3	0	0	0	0	7	4,5	46,3	0,5	15		2008
Итого за прием пищи:	615	15,0	25,4	73,6	580,1	0,2	4,5	0,07	2,6	194,6	86,5	273,3	6,0			
Всего за день:		15,0	25,4	73,6	580,1	0,2	4,5	0,07	2,6	194,6	86,5	273,3	6,0			

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества			№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг			
Завтрак																
МАСЛО (ТОРЦИЯМИ)	5	0	4,1	0	37,4	0	0	0	0,1	0,6	0	1	0	14	2011	
ХЛЕБ -ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8	2008		
СЫР (ТОРЦИЯМИ)	15	3,4	4,3	0	53	0	0	0	0	112,2	4,2	60	0,2	15	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0	0	14,6	58,1	0	0	0	0	5,8	1,3	0	0	431	2008	
ЙОГУРТ	150	3	2,3	4,5	72	0	1,1	0	0	180	21	142,5	0		2008	
ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	85	6,5	12,6	5,1	158,6	0	0,6	0,1	1,1	56,2	10,3	101,1	1,0	219		
Итого за прием пищи:	495	16,0	23,5	44,3	473,8	0,1	1,7	0,1	2,0	364,0	50,0	338,2	2,0		2011	
Всего за день:		16,0	23,5	44,3	473,8	0,1	1,7	0,1	2,0	364,0	50,0	338,2	2,0			

8 День

8 день																	
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг				
Завтрак																	
	200	8,26	9,16	39,35	273,48	0,18	1,29	0,05	0,13	129	52,89	197,37	2,58	184		2008	
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗАКА	5	0	4,1	0	37,4	0	0	0	0,1	0,6	0	1	0	14		2011	
МАСЛО (ТОРЦИЯМИ)	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8			2008	
ХЛЕБ -ПШЕНИЧНЫЙ	180	2,4	2,6	12,8	83,9	0	0,2	0	0,1	96,3	14,9	78,1	0,3	380		2011	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0,6	16	8	11	2,2			2008	
РЫБЛОКО СВЕЖЕЕ	25	3,8	8	0,6	89,3	0	0	0	0	7	4,5	46,3	0,5	15			
КОЛБАСА (ТОРЦИЯМИ)	550	17,96	24,46	82,65	625,78	0,28	11,49	0,05	1,73	258,1	93,49	367,37	6,38				
Итого за прием пищи:		17,96	24,46	82,65	625,78	0,28	11,49	0,05	1,73	258,1	93,49	367,37	6,38				
Всего за день:																	

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг			
Завтрак																
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0	4,1	0	37,4	0	0	0	0,1	0,6	0	1	0	14	2011	
ХЛЕБ -ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8		2008	
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАНОЙ	130	18,1	18,3	17,4	319,8	0	0,2	0,1	1,7	153,9	21,1	188,3	0,5	223	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	5	4	8	1	430	2008	
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0,6	16	8	11	2,2		2008	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,4	4,3	0	53	0	0	0	0	112,2	4,2	60	0,2	15	2011	
Итого за прием пищи:	490	25,2	27,4	62,3	611,9	0,1	10,2	0,1	3,2	296,9	50,5	301,9	4,7			
Всего за день:		25,2	27,4	62,3	611,9	0,1	10,2	0,1	3,2	296,9	50,5	301,9	4,7			

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества			№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг			
Завтрак																
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0	4,1	0	37,4	0	0	0	0,1	0,6	0	1	0	14	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,22	0,11	16,2	64,8	0	0	0	0	5,4	4,32	8,64	1,08	430	2008	
ХЛЕБ -ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8		2008	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,4	4,3	0	53	0	0	0	0	112,2	4,2	60	0,2	15	2011	
КАША "ДРУЖБА"	180	4,0	6,7	21,8	164,4	0	0,4	0	0,3	92,6	20,7	93,5	0,5	190	2008	
РЫБЛОКИ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ТВОРОГОМ	110	4,8	2,8	44,7	224,5	0	2,6	0	0,5	44,1	9,6	53,7	1,6	373	2011	
Итого за прием пищи:	565	15,52	18,21	102,8	638,8	0,1	3,0	0	1,7	264,1	52,02	250,44	4,18			
Всего за день:		15,52	18,21	102,8	638,8	0,1	3,0	0	1,7	264,1	52,02	250,44	4,18			

11 день

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг			
Завтрак																	
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ		155	6,4	6,4	31,00	207	0,11	1	0,04	0,8	105	33	163	2	184	2008	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)		10	0,1	8,3	0,1	74,8	0	0	0,1	0,2	1,2	0	1,9	0	14	2011	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)		15	3,4	4,3	0	53	0	0	0	0	112,2	4,2	60	0,2	15	2011	
ХЛЕБ-ПШЕНИЧНЫЙ		35	2,7	0,2	17,6	82,9	0,1	0	0	0,7	8,1	11,6	29,4	0,7		2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СТУШЕННЫМ		180	2,6	2,8	19,9	115,7	0	0,1	0	0,1	103,8	16,1	76,6	0,3	380	2011	
Итого за прием пищи:		395	15,2	22,0	68,60	533,4	0,21	1,1	0,14	1,8	330,3	64,9	330,9	3,2			
Всего за день:			15,2	22,0	68,60	533,4	0,21	1,1	0,14	1,8	330,3	64,9	330,9	3,2			

12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества			№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг			
Завтрак																
ОМЛЕТ С СЫРОМ	85	9,7	16,8	1,4	196,8	0	0,1	0,2	1,3	124,8	11,1	153,2	1,4	211	2011	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,07	0,1	1	0	2	0	13	2008	
КОЛБАСА (ПОРЦИЯМИ)	20	3	6,4	0,5	71,4	0	0	0	0	5,6	3,6	37	0,4	15	2008	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,7	2,2	18,8	106,1	0	0,5	0	0	99,8	14,8	72,2	0,8	430	2008	
ХЛЕБ -ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,7	0,2	17,6	82,9	0,1	0	0	0,7	8,1	11,6	29,4	0,7		2008	
Итого за прием пищи:	330	18,2	33,9	38,4	532,2	0,1	0,6	0,27	2,1	239,3	41,1	293,8	3,3			
Всего за День:		18,2	33,9	38,4	532,2	0,1	0,6	0,27	2,1	239,3	41,1	293,8	3,3			

13 день

Прием пищи, наименование блюда															№ рецеп- туры	Сборник рецептур
Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг				
Завтрак																
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	150	2,2	4,4	25,5	150	0,02	0	0,03	0,7	10	16	49	0,4	324	2008	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,07	0,1	1	0	2	0	13	2008	
КОЛБАСА (ПОРЦИЯМИ)	20	3	6,4	0,5	71,4	0	0	0	0	5,6	3,6	37	0,4	15	2008	
ХЛЕБ -ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,7	0,2	17,6	82,9	0,1	0	0	0,7	8,1	11,6	29,4	0,7		2008	
ЙОГУРТ	100	2	1,5	3	48	0	0,7	0	0	120	14	95	0		2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	5	4	8	1	430	2008	
Итого за прием пищи:	515	10,2	20,9	61,7	487,3	0,12	0,7	0,10	1,5	149,7	49,2	220,4	2,5			
Всего за день:		10,2	20,9	61,7	487,3	0,12	0,7	0,10	1,5	149,7	49,2	220,4	2,5			

14 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества			№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С СОСИСКОЙ	150	11,8	18,6	35,1	354,6	0,2	0	0	1,2	28,0	18,1	126,2	1,9	331	2008	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,7	2,2	18,8	106,1	0	0,5	0	0	99,8	14,8	72,2	0,8	430	2008	
ХЛЕБ -ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,7	0,2	17,6	82,9	0,1	0	0	0,7	8,1	11,6	29,4	0,7		2008	
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,9	0,2	18,2	77,4	0	3,6	0	0	12,6	7,2	12,6	2,5	442	2008	
Итого за прием пищи:	545	18,1	21,2	89,7	621,0	0,3	4,1	0	1,9	148,5	51,7	240,4	5,9			
Всего за день:		18,1	21,2	89,7	621,0	0,3	4,1	0	1,9	148,5	51,7	240,4	5,9			

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	
Итого за весь период	247,1	366,9	1007,0	8396,5	2,7	65,0	1,6	30,0	3761,3	876,4	4315,6	60,8	
Среднее значение за период	17,65	26,21	71,93	599,75	0,19	4,64	0,11	2,15	268,7	62,60	308,26	4,34	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	11,77	39,32	48,91										

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак
завтрак, бесплатный 7-11 лет	527