

Утверждаю:
Директор МБОУ «Бобковская СОШ»



Л. И. Зашкина

МЕНЮ

горячих школьных завтраков и обедов

для организации питания учащихся с 7-11 лет

МБОУ «Бобковская СОШ»

Название блюда	№ рецепта	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Са	Р	Mg	Fe	В	С	А
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1 день													
Завтрак													
Каша рисовая молочная жидкая	236	205	10.0	12.75	19.34	347.41	177	285	60	0.45	0.075	18	0.06
Чай с лимоном	459	200	0.13	0.02	15.2	62	14.2	4	2	0.4	0.00	2.8	0.00
Хлеб пшеничный	573	30	4.1	0.65	23.45	116.8	43.5	90	34	1.1	0.16	5.9	0.095
Печенье	582	50	1.2	1.1	1.2	4	13	45	10	1.1	0.04	0.0	0.01
Фрукты свежие	82	100	0,2	0.2	0.3	6	33	30	18	1.3	0.03	16.1	0.00
ИТОГО:			14.43	14.72	59.49	536.21	358	563	143.5	703.29	0.6	438.985	0.325
Обед													
Салат из свёклы с чесноком	34	100	1.4	0.08	0.22	73.28							
Борщ с капустой и картофелем	95	250	3.44	7.47	2.43	42.31	121.2	130	31.1	1.2	0.05	-	
Котлета	339	100	6.45	6.91	5.8	145.1	67.06	72.19	7.15	0.32	0.087	0.237	0.175
Макаронные изделия отварные	256	200	3.2	2.83	38.00	151.83	370	120	16	1.4	0.468		
Сок фруктовый	501	200	0.1	0.20	1.0	36.0	18	10	4	0.6	0.16	2.8	0.085
Хлеб пшеничный	573	40	4.92	0.78	28.14	140.16	52.2	108	40.8	1.32	0.19	5.9	0.114
Хлеб ржано-пшеничный	575	30	1.8	-	21.55	103.9	13.96	6.26	18.8	1.56	0.072	-	-
ИТОГО:			21.58	20.07	99.75	720.55	660.32	518.76	115.96	81.306	1.03	10.849	0.243
2 день													
Завтрак													
Фрукты свежие	82	100	0.8	0.1	3.3	14	35	40	20	70	-	-	
Каша пшённая молочная	235	205	12.11	12.28	25,96	341	207	168	20	1.1	0.08	0.1	0.07
Кофейный напиток с молоком	465	200	0.79	1.3	13.92	118.69	10	14	-	-	-	-	-
Хлеб пшеничный	573	30	1.68	1,32	14,82	68,97	10.5	4.704	14.1	1.170	0.054	-	-
Вафли	588	50	0.2	0.6	1.1	3.5	4.4	8.2	5.5	7.1	0.08	0.01	0.00
ИТОГО:			15.58	15.6	59.1	546.16	218.7	315.204	95.9	4.32	0.27	3.2	0.00
Обед													
Суп картофельный с клёцками	115	250	0.75	1.0	16.1	62.1	38	256.24	19.5	1.03	0.14	12	0.18
Гуляш из отварной говядины	327	100	8.26	12.91	2.24	156.75	69.06	113.8	14.56	0.656	-	0.969	0.044

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Каша гречневая рассыпчатая	202	208	3.1	3.24	30.02	200.04	78.36	178.1	36.67	2.16	-	-	-
Компот из сухофруктов	495	200	0.1	0.20	1	16.0	18	10	4	0.6	0.16	2.8	0.085
Капуста отварная	155	105	1.12	3.75	0.22	20.01	35	40	20	70	-	20	-
Хлеб пшеничный	573	40	4.92	0.78	28.14	140.16	52.2	108	40.8	1.32	0.19	5.9	0.114
Хлеб ржано-пшеничный	575	30	1.8	-	21.55	103.9	13.96	6.26	18.8	1.56	0.072	-	-
ИТОГО:			20.05	21.88	99.27	699.05	435.32	728.8	166.47	152.61	0.998	41.88	0.379
3 день													
Завтрак													
Масло сливочное	79	10	3.6	0.12	2.28	11.4	35	40	20	700		20	10
Каша манная молочная жидкая	230	205	2.28	10.85	2.93	232	8	51	18	0.5	0.01	0.3	0.02
Какао с молоком	462	200	3.77	3.93	17.57	153.92	121.6	109.65	19.73	67.44	0.49	150	0.03
Хлеб пшеничный	573	30	4.92	0.78	28.14	140.16	52.2	108	40.8	1.32	0.19	5.9	0.114
Фрукты свежие	82	100	0.2	0.1	2.2	3.1	5.3	12	16.5	3.7	0.18	1.2	0.3
ИТОГО:			14.77	15.78	53.12	540.58	364.74	511.55	89.49	770.036	0.616	191.9	10.348
Обед													
Картофель отварной с луком	153	120	1.9	4.1	2.7	5	11	53	20	0.8	0.10	13.9	0.03
Щи из св. капусты с картофелем	104	250	3.1	9.9	11.2	32	136	190	89	3.2	0.23	73.9	-
Птица отварная	366	100	6.45	6.91	5.8	145.1	69.06	113.8	14.56	0.656	-	0.969	0.044
Соус сметанный	408	50	0.27	1.83	2.61	27.97	6.9	11.4	5.7	74.9	0.1		
Пюре картофельное	377	200	2.33	10.1	18.83	167.43	37.5	161	27.77	1.25	0.125	5.125	0.075
Кисель из концентрата	484	200	0.56	-	14.20	113.79	12	4	4	0.8	0.02	5.4	-
Хлеб пшеничный	573	40	4.92	0.78	28.14	140.16	52.2	108	40.8	1.32	0.19	5.9	0.114
Хлеб ржано-пшеничный	575	30	1.8	-	21.55	103.9	13.96	6.26	18.8	1.56	0.072	-	-
ИТОГО:			21.33	23.62	100.00	735.35	358.62	647.46	220.63	84.486	0.837	105.194	0.263
4 день													
Завтрак													
Каша Дружба	229	205	7.53	13.91	22.53	252.68	132.8	303	20.2	0.44	0.078	1.38	0.052
Чай с сахаром	457	200	0.79	1.3	13.92	118.69	10	14	-	-	-	-	-
Хлеб пшеничный	573	30	4.1	0.65	23.45	116.8	43.5	90	34	1.1	0.16	5.9	0.095
Фрукты свежие	82	100	0.1	0.02	0.01	10	5.6	33	11	0.17	0.08	0.2	0.05
Пряник	581	40	1.2	0.01	0.02	13.2	5.5	11	21.1	0.05	0.04	0.0	0.00
Сыр	75	20	0.12	0.22	0.0	28.6	180	118	10	0.18	0.006	0.14	0.046

ИТОГО:			13.72	15.89	59.93	511.37	335.2	463.7	99.3	15.2	0.356	11.4	0.105
Обед													
Овощи свежие(порциями)	148	100/5	1.2	4.1	0.6	56	32	29	16	0.4	0.04	4.8	0.03
Суп с рыбными консервами	122	250	6.22	8.21	8.39	70.98	167.65	218.66	346	0.35	0.025	0.16	0.216
Жаркое по-домашнему	328	300	9.03	10.57	52.53	165.73	342.27	506.48	463.04	1.60	0.05	9.8	0.08
Какао со сгущенным молоком	463	200	3.78	3.91	6.04	154.15	121.6	109.65	19.73	67.44	0.49	150	0.003
Хлеб пшеничный	573	40	4.92	0.78	28.14	140.16	52.2	108	408	1.32	0.19	5.9	0.114
Хлеб ржаной-пшеничный	575	30	1.8	-	21.55	103.9	13.96	6.26	18.8	1.56	0.072	-	-
ИТОГО:			26.95	27.65	117.25	822.5	729.68	978.04	1271.57	72.67	0.867	170.66	0.443
5 день													
Завтрак													
Суп молочный с макаронными изделиями	139	205	10.68	13.95	23.5	347.89	55	192	12	2500	0.07	-	0.25
Кофейный напиток	464	200	0.12	-	12.04	48.64	12	8	6	0.8	0.32	215	0.17
Хлеб пшеничный	573	30	4.1	0.65	23.45	116.8	43.5	90	34	1.1	0.16	5.9	0.095
Фрукты свежие	82	100	0.4	0.4	0.8	36,66	16	11	9	2.2	0.03	10.0	0.00
Печенье	582	50	0.2	0.6	0.1	0.01	4.4	8.2	5.5	7.1	0.08	0.01	0.00
ИТОГО:			15.5	15.6	59.89	550.00	160.8	392	85	2504	0.7	230.7	0.515
Обед													
Салат из свежих огурцов	14	100	0.8	0.1	3.3	14	35	40	20	70	-	-	
Суп крестьянский с крупой	118	250	2.31	7.74	10.43	40.59	130	160	28	1	0.12	-	-
Плов из отварной птицы	375	300	16.56	18.03	38.63	409.06	33.84	367.8	64.05	716.4	0.39	1.8	18.5
Компот из сухофруктов	495	200	0.56	-	14.2	113.79	12	4	4	0.8	0.02	5.4	
Хлеб пшеничный	573	40	4.92	0.78	28.14	140.16	52.2	108	40.8	1.32	0.19	5.9	0.114
Хлеб ржаной-пшеничный	575	30	1.8	-	21.55	103.9	13.96	6.26	18.8	1.56	0.072	-	-
ИТОГО:			26.95	26.65	116.25	821.5	277.0	686.06	175.65	791.08	0.792	14.28	18.614
6 день													
Завтрак													
Фрукты свежие	82	100	1.2	0.2	4.3	6	33	30	18	1.3	0.03	16.1	0.00
Каша рисовая молочная жидкая	236	205	5.48	5.04	11.77	197.66	60	196	-	-	-	-	0.25
Пряник	581	40	3.64	8.4	3.87	90.2	11.2	49	17.8	1.0	0.056	-	-
Чай с молоком	460	200	1.5	1.3	15.9	81	127	93	15	0.4	0.04	1.3	0.01
Хлеб пшеничный	573	30	4.1	0.65	23.45	116.8	43.5	90	34	1.1	0.16	5.9	0.095
ИТОГО:			15.92	15.59	59.29	491.66	147.7	365	69.8	3.4	0.246	22	0.345

Обед														
Салат витаминный	2	100	0.14	0.14	1.54	41.94	72	86	51	3.1	1.1	7.5	0.7	
Рассольник ленинградский	100	250	2.06	1.7	10.62	39.90	195	203	19	1	0.1	11.8		
Каша гречневая рассыпчатая	202	150	0.07	1.24	21.56	87.65	87.5	113.75	17.5	0.125	1.115			
Котлета	339	120	8.78	34.37	9.57	170.77								
Какао с молоком	462	200	3,78	3,91	6,04	154,15	121,6	109,65	19,73	67,44	0,49	150	0,003	
Хлеб пшеничный	573	40	4.92	0.78	28.14	140.16	52.2	108	40.8	1.32	0.19	5.9	0.114	
Хлеб ржаной-пшеничный	575	30	1.8	-	21.55	103.9	13.96	6.26	18.8	1.56	0.072	-	-	
ИТОГО:			21.55	22.14	99.02	738.47	432.66	521.01	151.1	7.905	2.597	31.78	0.814	
7 день														
Завтрак														
Фрукты свежие	82	100	7.05	10.8	18.05	207	147	144	23	0.7	0.10	4.9	0.10	
Каша манная молочная жидкая	230	205	2.68	3.11	1.5	106	53	100	8	1	0.04	0.2	0.13	
Хлеб пшеничный	573	30	4.92	0.78	28.14	140.16	52.2	108	40.8	1.32	0.19	5.9	0.114	
Чай с лимоном	459	200	0.12	-	12.04	48.64	12	8	6	0.8	0.32	215	0.17	
Печенье	582	50	1.2	1.1	0.2	4	13	45	10	1.1	0.04	0.0	0.01	
ИТОГО:			15.97	15.79	59.93	505.8	106.1	347	41	1.74	0.405	226.785	0.94	
Обед														
Салат из моркови	21	100	0.22	0.08	4.01	3.87	70	85	41	2.1	1.0	6.9	0.4	
Суп с макаронными изделиями и картофелем	129	250	3.8	3.4	5.3	45	61	254	96	3.8	0.42	33	0.00	
Мясо тушёное	321	100	9.46	12.9	2.24	156.75	69.06	113.8	14.56	0.656	-	0.969	0.044	
Макаронные изделия отварные	256	150	3.2	2.8	38.00	151.83	370	120	16	1.4	0.468			
Кофейный напиток с молоком	465	200	0.79	1,3	13.92	118.69	10	14	-	-	-	-	-	
Хлеб ржано-пшеничный	575	30	1.8	3.73	6.94	65.6	4.5	15.4	7.5	0.37	0.012	1.56	0.03	
Хлеб пшеничный	573	40	4.92	0.78	28.14	140.16	52.2	108	40.8	1.32	0.19	5.9	0.114	
ИТОГО:			24.19	24.99	98.55	681.19	351.02	714.65	239.75	11.38	2.009	46.037	0.689	
8 день														
Завтрак														
Фрукты свежие	82	100	1.0	1.4	3.8	30	47	31	24	0.5	0.02	6.5	0.00	
Каша Дружба	229	205	8.69	10.9	6.39	270.1	16	197	27	2.8	0.09	0.6	0.02	
Кофейный напиток на	466	200	2.01	2.39	25.67	131.87	10	14	-	-	0.06			

Фрукты свежие	82	100	1.0	0.2	9.1	82	28	23	12	1.1	0.03	8.3	0.00
Каша овсяная молочная жидкая	237	205	7.72	5.5	14.91	225.83	177	285	60	0.45	0.075	18	0.06
Пряник	581	40	2.95	9.35	0.5	83	5.5	25	4.5	0.4	0.04	0.0	0.00
Чай с сахаром	457	200	0.12	-	12.04	48.64	12	8	6	0.8	0.32	215	0.17
Хлеб пшеничный	573	30	4.1	0.65	23.45	116.8	43.5	90	34	1.1	0.16	5.9	0.095
ИТОГО:			15.89	15.7	60.0	556.27	278.7	463	117.8	14.45	11.641	259.2	13.325
Обед													
Салат из свеклы с яблоками	28	100	0.11	0.16	02.29	8.01							
Суп с рыбными консервами	122	250	6.22	8.21	8.39	70.98	167.65	218.66	346	0.35	0.025	0.16	0.216
Говядина в кисло-сладком соусе	324	120	8.46	12.01	2.24	100.75							
Каша пшённая рассыпчатая	206	208	3.1	3.24	10.02	200.04	78.36	178.1	36.67	2.16	-	-	-
Кисель из концентратов	484	200	0.36	-	20.02	116.19							
Хлеб пшеничный	573	40	4.92	0.78	28.14	140.16	52.2	108	40.8	1.32	0.19	5.9	0.114
Хлеб ржано-пшеничный	575	30	1.8	-	21.55	103.9	13.96	6.26	18.8	1.56	0.072	-	-
ИТОГО:			24.97	24.4	92.65	740.03	312.61	508.12	441.6	5.51	0.527	6.06	0.330