

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ  
ДЛЯ ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ 7-11 ЛЕТ

ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД

СОГЛАСОВАНО

С руководителем Управления

Роспотребнадзора по Алтайскому краю

\_\_\_\_\_ Пашенко И.Г.

«\_\_» \_\_\_\_\_ 2020 г.

УТВЕРЖДЕНО

Приказом директора

ЧОУ «Барнаульская классическая школа»

Приказ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 2020 №

\_\_\_\_\_ Исаева О.Ф.







№ рецепта	Пример блюда, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	6	7	8		9	10	11	12	13	14	15	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15						
<b>обед</b>																				
58	Овощи в нарезке свежие	60	0,64	3,10	2,04	39,85	0,03	14,70	0,00	1,75	19,88	14,62	10,92	0,52						
204	Суп картофельный с пшенной крупой	200	2,34	7,11	15,92	137,42	0,11	12,48	47,20	0,22	14,16	63,39	25,28	0,88						
621	Быточки мясные в томатном соусе	80	13,92	15,42	5,62	149,78	0,06	0,80	29,50	0,46	11,38	143,69	17,92	2,07						
715	Рагу овощное	150	3,50	4,19	14,56	111,38	0,10	29,51	28,93	0,33	85,37	98,35	37,84	0,99						
867	Комлот из курати	200	0,65	0,04	21,35	88,85	0,01	0,50	0,00	0,69	20,45	18,25	13,13	0,45						
5033	Хлеб пшеничный формовой	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44						
5045	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,04	0,00	0,36		9,20	42,40	10,00	1,24						
всего за обед																				
			26,33	30,62	98,92	714,08	0,40	57,99	105,99	3,89	168,44	406,70	120,68	6,58						
Всего за 4-й день:																				
			37,53	41,73	195,31	1248,29	0,55	58,39	150,85	4,64	324,90	638,45	172,48	8,89						
<b>5-й день</b>																				
<b>завтрак</b>																				
5041	Масло сливочное	10	0,05	0,80	0,01	74,80	0,00	0,00	0,00	0,00	36,80	7,50	2,20	0,29						
959	Какао на молоке	200	3,39	3,00	24,30	139,66	0,03	0,40	13,00	0,05	105,72	105,20	28,90	0,99						
5033	Хлеб пшеничный формовой	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44						
5045	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,04	0,00	0,36		9,20	42,40	10,00	1,24						
1068	Сырники творожно-морковные с соусом молочным	150	23,58	25,73	92,37	194,08	0,22	0,27	170,40	2,45	421,50	350,93	45,75	2,37						
всего за завтрак																				
			32,30	30,29	156,12	595,34	0,34	0,67	183,76	2,94	581,22	532,03	92,45	5,33						
<b>обед</b>																				
92	Морковь отварная порционная	60	0,69	6,05	9,63	15,36	0,03	2,64	0,00	2,85	14,44	29,16	20,06	0,39						
197	Рассольник Петербургский со сметаной	200	6,06	9,17	15,77	140,45	0,09	10,83	26,80	1,21	23,50	111,18	23,67	1,29						
601	Плов с мясом	180	13,22	13,40	32,84	304,79	0,07	0,86	0,00	2,32	11,66	172,92	36,48	1,98						
5016	Яблочно-виноградный сок	200	0,60	0,00	24,60	94,01	0,00	2,60	0,00	0,20	20,00	20,00	12,00	1,20						
5033	Хлеб пшеничный формовой	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44						
5045	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,04	0,00	0,36		9,20	42,40	10,00	1,24						
всего за обед																				
			25,85	29,39	122,28	741,41	0,28	16,93	27,16	7,03	86,79	401,66	107,81	6,54						
Всего за 5-й день:																				
			58,15	59,68	278,40	1336,74	0,62	17,61	210,92	9,96	668,01	933,68	200,26	11,86						
<b>6-й день</b>																				
<b>завтрак</b>																				
330	Котлета картофельная	150	4,55	8,69	29,70	215,46	0,20	31,20	38,60	2,08	20,46	108,00	37,56	1,63						
5046	Сметана	10	0,25	2,00	0,34	20,60	0,00	0,03	15,00	0,04	8,60	6,00	0,80	0,02						
958	Кофейный напиток на молоке	200	2,42	2,40	23,89	128,10	0,03	0,40	13,00	0,04	100,60	79,00	11,90	0,11						
5033	Хлеб пшеничный формовой	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44						
5045	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,04	0,00	0,36		9,20	42,40	10,00	1,24						
всего за завтрак																				
			12,50	13,85	93,37	550,96	0,32	31,63	66,96	2,60	146,86	261,40	65,86	3,44						





№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)				
			Б		Ж		У			В1 (мг)	С (мг)	А (мкг)	Е (мг)	Са	Р	Mg	Fe	
			4	5	6	7	8	9										10
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
<b>обед</b>																		
55	Помидоры в нарезке	60	0,43	2,96	1,16	32,86	0,02	5,60	0,00	1,36	13,26	18,23	8,94	0,30				
170	Борщ вегетарианский со сметаной	250	2,39	7,28	11,67	122,98	0,08	27,85	33,50	1,36	44,84	61,09	25,85	1,05				
504	Рыба запеченная в молочном соусе	120	19,34	7,44	5,08	125,24	0,15	1,96	33,48	2,54	92,98	309,46	66,45	1,17				
299	Картофельное пюре	200	4,44	5,97	28,09	144,75	0,21	32,20	36,00	0,23	66,60	133,25	42,75	1,48				
5014	Яблочный сок	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80				
5033	Хлеб пшеничный формовой	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44				
5045	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,04	0,00	0,36		9,20	42,40	10,00	1,24				
всего за обед			32,88	24,61	105,63	704,63	0,55	71,62	103,34	6,14	248,88	604,42	167,59	8,48				
Всего за 8-й день:			45,89	38,21	206,44	1267,43	0,82	78,07	171,45	7,30	471,22	892,14	239,60	13,69				
<b>9-й день</b>																		
<b>завтрак</b>																		
5004	Яблоко	130	0,46	0,46	11,27	54,05	0,03	11,50	0,00	0,23	18,40	12,65	10,35	2,53				
469	Запеченная творожная с морковью	150	13,57	13,21	27,90	186,35	0,28	3,81	105,75	0,58	175,75	220,21	44,15	1,21				
943	Чай с сахаром	200	0,04	0,00	15,05	61,83	0,00	0,00	0,00	0,00	0,45	0,00	0,00	0,05				
5033	Хлеб пшеничный формовой	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44				
5045	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,04	0,00	0,36		9,20	42,40	10,00	1,24				
всего за завтрак			19,35	14,43	93,66	489,03	0,40	15,31	106,11	1,25	211,80	301,26	70,10	5,47				
<b>обед</b>																		
88	Салат порционный	60	0,87	2,28	5,08	25,24	0,01	5,78	0,00	1,04	21,38	24,89	12,71	0,81				
138	Суп фасолевый	200	4,97	7,20	19,44	164,11	0,17	14,84	47,20	0,21	41,44	125,50	36,08	1,73				
621	Биточки мясные в томатном соусе	80	13,92	15,42	5,62	186,78	0,06	0,80	29,50	0,46	11,38	143,69	17,92	2,07				
470	Картофель отварной	150	3,11	1,86	25,28	110,57	0,19	31,00	8,85	0,17	15,68	90,19	35,65	1,40				
869	Напиток клюквенный	200	0,11	0,04	31,16	80,26	0,00	3,00	0,00	0,20	6,35	7,59	3,00	0,20				
5033	Хлеб пшеничный формовой	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44				
5045	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,04	0,00	0,36		9,20	42,40	10,00	1,24				
всего за обед			28,25	27,55	126,02	753,77	0,51	55,42	85,91	2,51	113,43	460,26	120,96	7,89				
Всего за 9-й день:			47,61	41,98	219,68	1242,79	0,91	70,72	192,02	3,76	325,22	761,52	191,06	13,36				
<b>10-й день</b>																		
<b>завтрак</b>																		
7215	Каша манная молочная жидкая	150	3,32	7,56	21,05	166,38	0,04	0,24	43,80	0,38	64,14	63,90	10,38	0,24				
5041	Масло сливочное порционное	10	0,05	0,80	0,01	74,80	0,00	0,00	0,00	0,00	36,80	7,50	2,20	0,29				
958	Кофейный напиток на молоке	200	2,42	2,40	23,89	128,10	0,03	0,40	13,00	0,04	100,60	79,00	11,90	0,11				
5033	Хлеб пшеничный формовой	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44				
5045	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,04	0,00	0,36		9,20	42,40	10,00	1,24				
всего за завтрак			11,07	11,52	84,39	556,08	0,16	0,64	57,16	0,86	218,74	218,80	40,08	2,32				

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	6		В1 (мг)	С (мг)	А (мкг)	Е (мг)	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
<b>обед</b>																
92	Морковь отварная порционная	60	0,69	6,05	9,63	15,36	0,03	2,64	0,00	2,85	14,44	29,16	20,06	0,39		
7204	Суп вермишелевый с мясом	200	3,60	2,45	24,67	134,60	0,06	9,33	0,00	0,05	4,67	27,07	10,73	0,42		
601	Плов с мясом	180	13,22	13,40	32,84	304,79	0,07	0,86	0,00	2,32	11,66	172,92	36,48	1,98		
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35	0,06	22,79	93,84	0,01	0,36	0,00	0,20	13,92	13,89	8,04	0,51		
5033	Хлеб пшеничный формовой	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44		
5045	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,04	0,00	0,36		9,20	42,40	10,00	1,24		
всего за обед			23,14	22,72	129,38	735,39	0,26	13,20	0,36	5,87	61,88	311,43	90,91	4,97		
Всего за 10-й день:			34,21	34,24	213,77	1291,47	0,41	13,84	57,52	6,73	280,62	530,23	130,99	7,29		
Итого:			442,17	418,86	2114,14	12701,53	7,10	573,96	1492,01	62,64	3714,83	7367,85	1987,46	115,61		