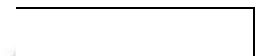


Утверждаю:
Директор муниципальной бюджетной
образовательной организации Дмитриево
Помряская средняя школа муниципального
образования «Старомайский район»
Ульяновской области

Ю.А. Дубровская
2023 год



**Циклическое меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
для организации питания детей в ЛОЛ
МБОУ Дмитриево Помряская СШ
(с 7 до 10 лет)**



№ рецепту-ры	Наименование блюда	Масса пор-ции	Пищевые			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
			Белки	Жи-ры	Углево-ды		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	Завтрак													
168	Каша пшениная молочная	150	22,4	25,1	53,4	343,5	0,16	0,7	0,02	0,7	32	118	53	2,4
	Плюшка «Московская»	100	7,9	9,4	55,5	339	0,11		0,02	4	31	89	13	
951	Кофейный напиток	200	1,4	2	22,4	116	0,02		0,08		34	45	7	
	Обед													
187	Щи со сметаной	250	1,75	4,89	8,49	321,4	0,06	18,46			43,33	47,63	22,25	0,8
679	Гречка	150	7,46	5,61	35,84	276,53	0,18		0,02		12,98	208,5	67,5	3,95
608	Котлета куриная	80	12,44	9,24	12,56	228,75	0,1	0,15	28,75		43,75	166,38	32,13	1,5
833	Подлив		0,77	2,24	6,09	47,34	0,02	1,6	0,01		7,05	13,15	5,34	0,21
868	Компот	200	0,04		24,76	94,2	0,01	1,08			6,4	3,6		0,18
38	Салат из капусты	80	1,08	0,18	8,62	40,4	0,05	6,25			24,28	44	30,75	44
	Хлеб	100	5,3	1,2	30,3	120,2	0,03	0,7	0,1	0,2	8	85	32	1,3
	апельсин	150	1,5	0,5	21	96	0,05	10	20	0,4	6,4	28	42	0,6
	Итого		43,24	39,36	204,86	1646,82	0,88	28,24	29,08	4,2	232,79	779,06	214,77	52,94

День второй															
№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые				Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы	В		С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
	Завтрак														
168	Каша манная молочная	150	15	19	37,5	275,4	0,16	9	0,01	1,2	83	57	22	1,1	
1	Бутерброд с маслом	70	17	14	50	220,4	0,1	12	0,2	8,2	42	53	11,4	1	
943	Чай	200	0,9	0,02	16,3	63,6	0,04	3	0,2	0,1	4	9	2	0,2	
	Вафли	30	13,7	15,8	21,7	327,1	0,01	0,41		6,5	27	36,6	3,1	0,65	
	Обед														
208	Суп вермишелевый	250	2,69	2,84	17,14	202,8	0,11	8,25			24,6	66,65	27	1,09	
694	Картофельное пюре	200	53,8	10,4	40	261,2	0,14	0,18	1,2	0,02	56	110	40	1,4	
286	Шницель «Готоша»	80	11,78	12,91	14,9	223	0,07	1,13	51		57,8	141,4	28,4	1,27	
13	Салат из помидор	60	0,46	3,65	1,43	67,3	0,02	5,7			13,11	24,01	7,98	0,34	
859	Компот из свежих ягод	200	0,2	0,2	22,3	110	0,02				12	2,4	0	0,8	
	Хлеб	100	5,3	1,2	30,3	120,2	0,03	0,7	0,1	0,2	8	85	32	1,3	
	Яблоко	150	1,15	0,6	32,7	95,2	0,2	13	5	0,2	16	11	0,4	2,2	
	Итого		121,98	80,62	284,27	1966,2	0,9	53,37	57,71	16,42	343,51	596,06	174,28	11,35	

День третий														
№	Наименование	Масс	Пищевые				Витамины				Минеральные вещества			

рецепт у ры	блюда	а пор-ции	Белки	Жи-ры	Углево-ды	Энергетическа я ценность	В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
438	Яйцо		5,1	4,6	0,3	63	0,3		0,1		22	76,8	4,8	1,0
3	Бутерброд с сыром	70	21	6,7	7,2	201,3	0,15	6,7	0,2	4,2	130,5	170	28	0,75
869	Кисель	200	1,6		29,2	95,6	0,01	3,6	0,04	0,4	12	55	17	0,75
	Печенье	70	17,8	22,3	21,7	501,5	0,3	4,1	0,07	5,2	141	187	31	0,81
	Обед													
87	Суп с вермишелью	250	20,72	4,2	14,8	181,86	0,03	2	0,03	0,06	52	170	42	3,1
688	Макароны отварные	150	7	0,6	47,9	270,6	0,06	0,02	0,3	0,03	27	34	18	0,6
637	Отварная курица с подливом	80	24,4	5,3	0,7	178,5	0,03	0,09	0,01	0,9	18,2	55,9	9,4	0,5
42	Салат из капусты с морковью	60	0,85	3,05	5,41	52,44	0,02	19,47			22,42	16,57	9,1	0,31
	Сок	200	1,15		32,7	95,2	0,2	13	0,05	0,1	195	63	21	0,9
	хлеб	100	5,3	1,2	30,3	120,2	0,03	0,7	0,1	0,2	8	85	32	1,3
	зефир	30	1,2	0,3	11,25	57	0,03	38	10	0,2	35	17	11	0,1
	Итого		123,42	68,75	254,56	2090,7	1,02	88,38	10,82	11,99	673,12	971,47	271,5	11,52

День четвёртый

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые				Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы	В		С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
	Завтрак														
177	Каша молочная "Дружба"	150	23,4	9,2	52,6	343,5	0,17	0,8	0,02	0,8	33	118,5	54	2,6	
	Пирожок с яблоком	100	7,9	9,4	55,5	339	0,11		0,02	4	31	89	13		
951	Чай	200	0,9	0,02	16,3	63,6	0,04	3	0,2	0,1	4	9	2	0,2	
	шоколад	25	2,5	12,5	72,8	432,5	0,17	30		0,7	102,4	93,2	32,4	1,95	
	Обед														
206	Гороховый суп	250	17,3	3,5	19,9	349,1	0,06	0,7	0,04	0,9	63	47	24	0,9	
321	Овощное рагу	200	3,7	5,47	15,16	212,78	0,2	7,1		0,06	62	46	21,2	0,8	
14	Салат из помидор	70	0,68	3,71	2,83	47,46	0,04	12,25			10,55	19,73	10,67	0,5	
	Сок	200	1,15		32,7	95,2	0,2	13	0,05	0,1	195	63	21	0,9	
	Хлеб	100	5,3	1,2	30,3	120,2	0,03	0,7	0,1	0,2	8	85	32	1,3	
	яблоко	150	0,9		10,2	78,7	0,7	8,15	0,03	2,1	214	247,1	42,4	1,2	
	Итого		262,83	46,38	293,99	2040,84	117,68	72,72	0,26	8,94	718,95	842,53	295,67	17,15	

День пятый

№	Наименование блюда	Масса	Пищевые		Витамины	Минеральные вещества
---	--------------------	-------	---------	--	----------	----------------------

рецепту-ры		порции	Белки	Жиры	Углево-ды	Энергетическая ценность	В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
469	Запеканка творожная со сгущенным молоком	150	30,93	22,89	36	310,66	0,1	0,82	0,37		251,55	383,23	54,36	0,93
869	Йогурт	200	1,6		29,2	95,6	0,01	3,6	0,04	0,4	12	55	17	0,75
	Печенье	70	17,8	22,3	21,7	501,5	0,3	4,1	0,07	5,2	141	187	31	0,81
	Обед													
187	Щи со сметаной	250	1,75	4,89	8,49	321,4	0,06	18,46			43,33	47,63	22,25	0,8
304	Плов с курицей	200	25,38	21,25	44,61	471,25	0,08	1,26	60		56,38	249,13	59,38	2,74
38	Салат из капусты с яблоком	80	1,08	0,18	8,62	40,4	0,05	6,25			24,28	44	30,75	1,08
859	Компот из свежих ягод	200	0,2	0,2	22,3	110	0,02				12	2,4	0	0,8
	Хлеб	100	5,3	1,2	30,3	120,2	0,03	0,7	0,1	0,2	8	85	32	1,3
	апельсин	150	1,5	0,5	21	96	0,05	10	20	0,4	6,4	28	42	0,6
	Итого		85,54	73,41	22,22	2067,01	0,7	45,19	80,58	6,2	554,94	1081,39	288,74	9,81

День шестой

№ рецепту-ры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
			Белки	Жи-ры	Углево-ды		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
449	Оладьи	150	20,7	19,8	41,6	315,7	0,3	0,7	0,04	0,9	118	194	9,1	0,3
	Сгущенное молоко	20	4,7	5,9	53,5	274,2	0,2	0,5	0,85	0,4	102	120	20	0,6
943	Чай	200	0,9	0,02	16,3	63,6	0,04	3	0,2	0,1	4	9	2	0,2
	Вафли	30	13,7	15,8	21,7	327,1	0,01	0,41		6,5	27	36,6	3,1	0,65
	Обед													
197	Рассольник	250	2	5,11	16,93	179,59	0,1	7,54			24,95	63,3	26,4	0,75
688	Макароны отварные	150	7	0,6	47,9	270,6	0,06	0,02	0,3	0,03	27	34	18	0,6
833	Подлив		0,77	2,24	6,09	47,34	0,02	1,6	0,01		7,05	13,15	5,34	0,21
536	Бифштекс «Детский»	80	12,44	9,24	12,56	228,75	0,1	6,15	28,75		19,2	127,2	16	1,44
15	Салат из капусты с морковью	70	0,9	8,2	24	68,2	0,06	25	0,05	0,7	62,9	75,2	28	2,1
868	Компот	200	0,04		24,76	94,2	0,01	1,08			6,4	3,6		0,18
	Хлеб	100	5,3	1,2	30,3	120,2	0,03	0,7	0,1	0,2	8	85	32	1,3
	Яблоко	150	1,15	0,6	32,7	95,2	0,2	13	5	0,2	16	11	0,4	2,2
	Итого		69,6	68,71	328,34	2094,68	1,13	59,7	35,3	9,03	422,5	772,05	160,34	10,53

День седьмой

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые				Витамины				Минеральные вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
93	Суп молочный с вермишелью	250	7,19	6,51	23,55	181,5	0,11	0,14	38,25		202,03	172,48	30,18	0,64
959	Чай	200	0,9	0,02	16,3	63,6	0,04	3	0,2	0,1	4	9	2	0,2
	Пирожок с картошкой	100	17	14	50	220,4	0,1	12	0,2	8,2	42	53	11,4	1
	вафли	80	25,2	33,6	41,4	656,4	0,2	0,45	0,02	6,5	128	36,9	4	0,56
	Обед													
201	Суп с клецками	250	6	6	21,4	165	0,1	9,6	0,2	0,4	34,8	102	33,9	1,7
694	Картофельное пюре	200	53,8	10,4	40	261,2	0,14	0,18	1,2	0,02	56	110	40	1,4
486	Рыба тушеная	100	18,03	10,21	8,49	195	0,13	4,36	0,01		67,74	310	77,7	1,25
33	Салат из свеклы	60	1,43	6,09	8,36	93,9	0,02	9,5			35,15	40,97	20,9	1,33
868	Компот	200	0,04		24,76	94,2	0,01	1,08			6,4	3,6		0,18
	Хлеб	100	5,3	1,2	30,3	120,2	0,03	0,7	0,1	0,2	8	85	32	1,3
	апельсин	150	1,15	0,6	32,7	95,2	0,2	13	5	0,2	16	11	0,4	2,2
	Итого		138,66	92,33	306,45	2228,2	1,08	52,31	44,99	16,82	719,12	1014,95	264,48	12,12

День восьмой

№ рецепту-ры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
			Бел-ки	Жи-ры	Углево-ды		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	Завтрак													
177	Каша молочная "Дружба"	150	23,4	9,2	52,6	343,5	0,17	0,8	0,02	0,8	33	118,5	54	2,6
	Плюшка сахарная	100	7,9	9,4	55,5	339	0,11		0,02	4	31	89	13	
943	Чай	200	0,9	0,02	16,3	63,6	0,04	3	0,2	0,1	4	9	2	0,2
	шоколад	30	2,5	12,5	72,8	432,5	0,17	30		0,7	102,4	93,2	32,4	1,95
	Обед													
208	Суп вермишелевый с фрикадельками	250	2,69	2,84	17,14	202,8	0,11	8,25			24,6	66,65	27	1,09
321	Ленивые голубцы	200	3,7	5,47	15,16	212,78	0,2	7,1		0,06	62	46	21,2	0,8
13	Салат из огурцов	60	0,46	3,65	1,43	67,3	0,02	5,7			13,11	24,01	7,98	0,34
702	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	0,01	1,08		0,01	102,4	3,6		0,18
	Хлеб	100	5,3	1,2	30,3	120,2	0,03	0,7	0,1	0,2	8	85	32	1,3
	Вафли	30	13,7	15,8	21,7	327,1	0,01	0,41		6,5	27	36,6	3,1	0,65
	Итого		61,49	60,08	317,89	2281,68	1,57	65,19	0,37	14,47	621,51	818,66	245,08	10,31

День девятый

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
168	Каша гречневая молочная	150	6,21	5,28	32,79	203	0,15		20		12,2	147,7	98,1	3,32
3	Бутерброд с сыром	70	21	6,7	7,2	201,3	0,15	6,7	0,2	4,2	130,5	170	28	0,75
943	Чай	200	0,9	0,02	16,3	63,6	0,04	3	0,2	0,1	4	9	2	0,2
	Вафли	30	13,7	15,8	21,7	327,1	0,01	0,41		6,5	27	36,6	3,1	0,65
	Обед													
201	Суп крестьянский	250	5,99	7,54	15,53	148,28	0,08	0,04	1,28		40,09	43,73	6,78	0,38
688	Вермишель отварная	150	7	0,6	47,9	270,6	0,06	0,02	0,3	0,03	27	34	18	0,6
608	Ромштекс «Детский»	80	12,44	9,24	12,56	228,75	0,1	0,15	28,75		43,75	166,38	32,13	1,5
833	Подлив		0,77	2,24	6,09	47,34	0,02	1,6	0,01		7,05	13,15	5,34	0,21
15	Салат из помидор	70	0,9	8,2	24	68,2	0,06	25	0,05	0,7	62,9	75,2	28	2,1
	Сок	200	1,15		32,7	95,2	0,2	13	0,05	0,1	195	63	21	0,9
	Хлеб	100	5,3	1,2	30,3	120,2	0,03	0,7	0,1	0,2	8	85	32	1,3
	шоколад	25	2,5	12,5	72,8	432,5	0,17	30		0,7	102,4	93,2	32,4	1,95
	Итого		77,86	69,32	319,87	2206,06	1,07	80,62	50,94	12,53	659,89	936,96	306,85	13,86

День десятый

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
438	Яйцо		5,1	4,6	0,3	63	0,3		0,1		22	76,8	4,8	1,
458	Ватрушка	75	4,72	2,38	50,59	229,91	0,05	0,05	11,25		9,75	26,75	10,88	0,68
959	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	1,3	0,01	1,3	123	90	14	0,56
	шоколад	30	2,5	12,5	72,8	432,5	0,17	30		0,7	102,4	93,2	32,4	1,95
	Обед													
170	Борщ со сметаной	250	8,04	7,36	14,81	156,98	0,05	10,3			44,38	53,23	26,25	1,19
465	Рис отварной	150	5,4	8,7	36	112,8	0,03	0,15	0,04	0,6	96	189	12	0,7
591	Гуляш	100	23,8	19,52	5,74	203	0,21	1,54		0,03	29,4	234,98	31,39	2,8
15	Овощной салат	60	0,59	3,69	2,24	44,52	0,03	10,06		0,6	11,68	20,77	9,76	0,4
702	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	0,01	1,08		0,01	102,4	3,6		0,18
	яблоко	150	1,5	0,5	21	96	0,05	10	20	0,4	6,4	28	42	0,6
	Хлеб	100	5,3	1,2	30,3	120,2	0,03	0,7	0,1	0,2	8	85	32	1,3
	Итого		60,51	64,17	284,03	1698,31	0,97	65,18	31,5	3,84	555,41	901,33	215,48	11,36