

день 1 неделя 1



"СОГЛАСОВАНО"  
Директор ГБОУ СОШ № - 4

*Соболева Т.Н.*  
Соболева Т.Н.

Примерное циклическое десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Завтрак – обед

День: понедельник  
Неделя: первая

Сезон: Осень – зима  
Возраст: 7- 10 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>													
182	Каша пшеничная молочная с маслом	210	7,51	11,72	37,05	285,00		1,17		138,10		47,60	1,23
15	Сыр порционнно	20	5,26	5,32		68,92	0,01	0,14	42,00	20,00	120,00	11,00	0,14
824	Батон пшеничный	40	3,00	1,16	20,56	104,68	0,04			7,60	26,00	5,20	0,48
377	Чай с лимоном	200/15/7	0,16	0,03	15,21	61,75		2,85		14,91	5,66	5,08	0,50
14	Масло сливочное порционнно	10	0,08	7,26	0,14	66,10			40,00	2,40	3,00		0,020
	<b>ИТОГО завтрак:</b>	<b>502</b>	<b>16,01</b>	<b>25,49</b>	<b>72,96</b>	<b>586,45</b>	<b>0,05</b>	<b>4,16</b>	<b>82,00</b>	<b>183,01</b>	<b>154,66</b>	<b>68,88</b>	<b>2,37</b>
<b>ОБЕД</b>													
42	Салат "Степной"	100	9,35	6,82	31,63	217,53	0,33	19,07	0,02	64,40	165,53	59,22	4,07
99	Суп из овощей на курином бульоне со сметаной и зеленью укропа	250/5/1	7,14	9,04	11,40	155,52	0,10	11,95	37,00	46,05	105,38	30,42	1,23
290	Цыплята тушеные в сметанно - томатном соусе	50/30	11,56	8,72	2,44	134,48	0,05	1,65	35,92	24,45	85,68	12,07	0,83
321	Капуста тушеная	150	3,40	5,11	13,67	114,27	0,05	30,16	0,07	84,87	57,61	28,68	1,10

день 1 неделя 1

								0,05		12,11	4,12	4,24	
376	Чай с сахаром	200/15	0,10	0,03	15,00	60,67				5,70	19,50	3,90	0,36
824	Батон пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03			8,57	2,73	1,56	0,52
	Хлеб ржаной	30	2,27	0,93	15,50	77,42	0,05						
	<b>ИТОГО обед:</b>	<b>861</b>	<b>36,07</b>	<b>31,52</b>	<b>105,06</b>	<b>838,40</b>	<b>0,61</b>	<b>62,88</b>	<b>73,01</b>	<b>246,15</b>	<b>440,55</b>	<b>140,09</b>	<b>8,11</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1363</b>	<b>52,08</b>	<b>57,01</b>	<b>178,02</b>	<b>1424,85</b>	<b>0,66</b>	<b>67,04</b>	<b>155,01</b>	<b>429,16</b>	<b>595,21</b>	<b>208,97</b>	<b>10,48</b>



день 2 неделя 1


 "УТВЕРЖДАЮ"  
 Индивидуальный предприниматель  
 Калинкина Л.А.


 "СОГЛАСОВАНО"  
 Директор ГБОУ СОШ № 4  
 Соболева Т.Н.

Примерное циклическое десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Завтрак – обед

День: вторник  
 Неделя: первая

Сезон: Осень – зима  
 Возраст: 7- 10 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>													
209	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	62,84	0,03		100,00	50,22	79,80	8,68	1,12
824	Батон пшеничный	40	3,00	1,16	20,56	104,68	0,04			7,60	26,00	5,20	0,48
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена	200/10	6,08	11,22	33,48	259,22	0,10	1,30	60,00	134,10	157,46	37,26	0,81
376	Чай с сахаром	200/15	0,10	0,03	15,00	60,67		0,05		12,11	4,12	4,24	
	<b>ИТОГО завтрак:</b>	<b>505</b>	<b>14,26</b>	<b>17,01</b>	<b>69,32</b>	<b>487,41</b>	<b>0,17</b>	<b>1,35</b>	<b>160,00</b>	<b>204,03</b>	<b>267,38</b>	<b>55,38</b>	<b>2,41</b>
<b>ОБЕД</b>													
20	Салат из свежих огурцов	100	0,66	6,08	1,80	64,57	0,02	6,66		16,16	28,62	13,30	0,48
84	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной и зеленью укропа	250/5/1	1,86	4,69	12,70	100,45	0,04	10,35	5,06	58,31	52,34	26,51	1,18
304	Плов из птицы	80/130	20,30	17,00	35,69	377,00	0,06	1,01	48,00	45,10	199,30	47,50	2,19
342	Компот из свежих плодов яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60		0,90		14,86		5,14	0,95
824	Батон пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03			5,70	19,50	3,90	0,36

день 2 неделя 1

									8,57	2,73	1,56	0,52
Хлеб ржаной	30	2,27	0,93	15,50	77,42	0,05						
<b>ИТОГО обед:</b>	<b>826</b>	<b>27,50</b>	<b>29,73</b>	<b>108,99</b>	<b>812,55</b>	<b>0,20</b>	<b>18,92</b>	<b>53,06</b>	<b>148,70</b>	<b>302,49</b>	<b>97,91</b>	<b>5,68</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1331</b>	<b>41,76</b>	<b>46,74</b>	<b>178,31</b>	<b>1299,96</b>	<b>0,37</b>	<b>20,27</b>	<b>213,06</b>	<b>352,73</b>	<b>569,87</b>	<b>153,29</b>	<b>8,09</b>



день 3 неделя 1



УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный предприниматель

Калинкина Л.А.



СОГЛАСОВАНО

Директор ГБОУ СОШ № - 4

Соболева Т.Н.

Примерное циклическое десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Завтрак – обед

День: среда  
Неделя: первая

Сезон: Осень – зима  
Возраст: 7 – 10 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>													
255	Печень куриная "По – Строгановски"	50/50	11,61	6,62	7,62	136,50	0,15	2,35	6080,50		218,07	12,23	4,50
199	Пюре из бобовых с маслом	150/5	16,43	4,78	33,61	243,18	0,35		20,00	77,70	163,24	66,73	5,13
824	Батон пшеничный	40	3,00	1,16	20,56	104,68	0,04			7,60	26,00	5,20	0,48
377	Чай с лимоном	200/15/7	0,16	0,03	15,21	61,75		2,85		14,91	5,66	5,08	0,50
	<b>ИТОГО завтрак:</b>	<b>517</b>	<b>31,20</b>	<b>12,59</b>	<b>77,00</b>	<b>546,11</b>	<b>0,54</b>	<b>5,20</b>	<b>6100,50</b>	<b>100,21</b>	<b>412,97</b>	<b>89,24</b>	<b>10,61</b>
<b>ОБЕД</b>													
1038	Огурец консервированный порционно	100	0,80	0,10	1,70	10,90		5,00		23,00	24,00	14,00	0,60
102	Суп картофельный с бобовыми и зеленью укропа	250/1	5,31	3,97	21,68	143,69	0,20	6,38	20,00	44,15	89,78	37,42	2,07
1921	Морские ежики из рыбы в сметанном соусе	90/30	9,24	6,70	9,39	134,82	0,05	0,39	27,84	39,35	118,83	27,08	0,62
304	Рис отварной	150	3,68	5,38	31,69	189,90	0,03		27,00	7,46	63,24	21,98	0,61

день 3 неделя 1

349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,06		22,86	91,68		0,40		54,00	15,40	8,00	1,26
824	Батон пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03			5,70	19,50	3,90	0,36
	Хлеб ржаной	30	2,27	0,93	15,50	77,42	0,05			8,57	2,73	1,56	0,52
	<b>ИТОГО обед:</b>	<b>881</b>	<b>23,61</b>	<b>17,95</b>	<b>118,24</b>	<b>726,92</b>	<b>0,36</b>	<b>12,17</b>	<b>74,84</b>	<b>182,23</b>	<b>333,48</b>	<b>113,94</b>	<b>6,04</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1398</b>	<b>54,81</b>	<b>30,54</b>	<b>195,24</b>	<b>1273,03</b>	<b>0,90</b>	<b>17,37</b>	<b>6175,34</b>	<b>282,44</b>	<b>746,45</b>	<b>203,18</b>	<b>16,65</b>



день 4 неделя 1

"УТВЕРЖДАЮ"  
Индивидуальный предприниматель

Калинкина Л.А.

Примерное циклическое десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Завтрак – обед

День: четверг  
Неделя: первая

"СОГЛАСОВАНО"  
Директор ГБОУ СОШ № - 4

Соболева Т.Н.

Сезон: Осень – зима

Возраст: 7 – 10 лет

№ рецепт уры	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценност ь (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>													
106	Каша манная молочная вязкая	200/5	7,18	7,73	42,65	269,41	0,10	0,99	0,04	103,65	112,46	19,60	0,59
151	Ватрушка с творогом	60	7,70	4,25	25,50	171,05	0,07	0,11	20,25	46,12	85,71	11,14	0,61
824	Батон пшеничный	40	3,00	1,16	20,56	104,68	0,04			7,60	26,00	5,20	0,48
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,00	3,75	25,02	145,83	0,04	1,31	20,01	128,47	91,86	15,07	0,18
	<b>ИТОГО завтрак:</b>	<b>505</b>	<b>20,88</b>	<b>16,89</b>	<b>113,73</b>	<b>690,97</b>	<b>0,25</b>	<b>2,41</b>	<b>40,30</b>	<b>285,84</b>	<b>316,03</b>	<b>51,01</b>	<b>1,86</b>
<b>ОБЕД</b>													
52	Салат из отварной свеклы	100	1,42	6,08	7,94	92,16	0,02	7,76		41,46	40,42	20,28	1,36
98	Суп "Крестьянский" с крупой	250	1,82	5,17	12,03	101,93		11,00		38,96		22,82	0,74
402	Азу	70/250	23,62	26,94	25,58	439,26	0,20	12,42	0,10	46,84	293,46	61,48	4,46
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,06		22,86	91,68		0,40		54,00	15,40	8,00	1,26

день 4 неделя 1

824	Батон пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03			5,70	19,50	3,90	0,36
	Хлеб ржаной	30	2,27	0,93	15,50	77,42	0,05			8,57	2,73	1,56	0,52
	<b>ИТОГО обед:</b>	<b>930</b>	<b>31,44</b>	<b>39,99</b>	<b>99,33</b>	<b>880,96</b>	<b>0,30</b>	<b>31,58</b>	<b>0,10</b>	<b>195,53</b>	<b>371,51</b>	<b>118,04</b>	<b>8,70</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1435</b>	<b>52,32</b>	<b>56,88</b>	<b>213,06</b>	<b>1571,93</b>	<b>0,55</b>	<b>33,99</b>	<b>40,40</b>	<b>481,37</b>	<b>687,54</b>	<b>169,05</b>	<b>10,56</b>



день 5 неделя 1

"УТВЕРЖДАЮ"  
Индивидуальный предприниматель

Калинкина Л.А.

Примерное циклическое десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Завтрак – обед

День: пятница  
Неделя: первая

"СОГЛАСОВАНО"  
Директор ГБОУ СОШ № - 4

Соболева Т.Н.

Сезон: Осень – зима  
Возраст: 7 – 10 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>													
1678	Запеканка из творога с рисом и сметаной	150/20	21,30	17,37	29,36	358,97	0,07	0,36	96,53	188,81	272,43	32,14	0,92
62	Морковь тертая	100	1,00	2,00	7,50	54,00		4,00		40,83	44,00	30,33	0,83
824	Батон пшеничный	40	3,00	1,16	20,56	104,68	0,04			7,60	26,00	5,20	0,48
382	Какао с молоком	200	3,87	3,90	25,78	153,70	0,04	1,30	20,00	127,75	116,20	22,74	0,75
	<b>ИТОГО завтрак:</b>	<b>510</b>	<b>29,17</b>	<b>24,43</b>	<b>83,20</b>	<b>671,35</b>	<b>0,15</b>	<b>5,66</b>	<b>116,53</b>	<b>364,99</b>	<b>458,63</b>	<b>90,41</b>	<b>2,98</b>
<b>ОБЕД</b>													
73	Икра кабачковая	100	1,90	8,90	7,70	118,50	153,00	7,00	920,00	41,00	37,00	15,00	0,70
88	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной и зеленью укропа	250/10/1	1,95	6,49	10,12	106,69	0,06	18,82	10,02	52,35	51,78	23,92	0,78
255	Печень куриная "По – Строгановски"	50/50	11,61	6,62	7,62	136,50	0,15	2,35	6080,50		218,07	12,23	4,50
377	Чай с лимоном	200/15/7	0,16	0,03	15,21	61,75		2,85		14,91	5,66	5,08	0,50

день 5 неделя 1

824	Батон пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03			5,70	19,50	3,90	0,36
	Хлеб ржаной	30	2,27	0,93	15,50	77,42	0,05			8,57	2,73	1,56	0,52
202	Вермишель отварная	150	5,46	5,79	30,45	195,70				12,14		8,14	0,81
	<b>ИТОГО обед:</b>	<b>893</b>	<b>25,60</b>	<b>29,63</b>	<b>102,02</b>	<b>775,07</b>	<b>153,29</b>	<b>31,02</b>	<b>7010,52</b>	<b>134,67</b>	<b>334,74</b>	<b>69,83</b>	<b>8,17</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1403</b>	<b>54,77</b>	<b>54,06</b>	<b>185,22</b>	<b>1446,42</b>	<b>153,44</b>	<b>36,68</b>	<b>7127,05</b>	<b>499,66</b>	<b>793,37</b>	<b>160,24</b>	<b>11,15</b>



день 1 неделя 2

"УТВЕРЖДАЮ"  
Индивидуальный предприниматель

Калинкина Л.А.

Примерное циклическое десятидневное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: Завтрак – обед

День: понедельник  
Неделя: вторая

"СОГЛАСОВАНО"  
Директор ГБОУ СОШ № - 4

Соболева Т.Н.

Сезон: Осень – зима  
Возраст: 7 – 10 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe	
<b>ЗАВТРАК</b>														
14	Масло сливочное порционно	15	0,12	10,89	0,21	99,15			40,00	2,40	3,00		0,02	
15	Сыр порционно	20	5,26	5,32		68,92	0,01	0,14	42,00	20,00	120,00	11,00	0,14	
824	Батон пшеничный	40	3,00	1,16	20,56	104,68	0,04			7,60	26,00	5,20	0,48	
376	Чай с сахаром	200/15	0,10	0,03	15,00	60,67		0,05		12,11	4,12	4,24		
173	Каша вязкая "Геркулесовая" с маслом	200/10	8,36	13,2	37,88	303,76	0,18	1,3	60	15,55	237,02	71,38	1,75	
<b>ИТОГО завтрак:</b>		<b>500</b>	<b>16,84</b>	<b>30,60</b>	<b>73,65</b>	<b>637,18</b>	<b>0,23</b>	<b>1,49</b>	<b>142,00</b>	<b>57,66</b>	<b>390,14</b>	<b>91,82</b>	<b>2,39</b>	
<b>ОБЕД</b>														
46	Салат из белокочанной капусты с яблоком	100	1,18	5,18	10,86	94,78	0,04	17,42		36,40	28,72	16,26	1,02	
108	Суп картофельный с клецками и зеленью укропа	250/1	3,80	4,26	22,62	144,02	0,09	6,34	33,50	33,96	64,85	23,12	0,90	



день 1 неделя 2

279	Тефтели тушеные в сметанно – томатном соусе	90/30	10,82	13,28	11,91	210,44	0,04	0,47	7,52	21,04	120,01	18,14	1,78
199	Пюре из бобовых с маслом	150/5	16,43	4,78	33,61	243,18	0,35		20,00	77,70	163,24	66,73	5,13
824	Батон пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03			5,70	19,50	3,90	0,36
	Хлеб ржаной	30	2,27	0,93	15,50	77,42	0,05			8,57	2,73	1,56	0,52
350	Кисель плодово – ягодный	200			30,96	123,84				9,33		1,90	0,10
	<b>ИТОГО обед:</b>	<b>886</b>	<b>36,75</b>	<b>29,30</b>	<b>140,88</b>	<b>972,19</b>	<b>0,60</b>	<b>24,23</b>	<b>61,02</b>	<b>192,70</b>	<b>399,05</b>	<b>131,61</b>	<b>9,81</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1386</b>	<b>53,59</b>	<b>59,90</b>	<b>214,53</b>	<b>1609,37</b>	<b>0,83</b>	<b>25,72</b>	<b>203,02</b>	<b>250,36</b>	<b>789,19</b>	<b>223,43</b>	<b>12,20</b>

день 2 неделя 2



"УТВЕРЖДАЮ"  
Индивидуальный предприниматель  
Калинкина Л.А.



"СОГЛАСОВАНО"  
Директор ГБОУ СОШ № 4  
Соболева Т.Н.

Примерное циклическое десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Завтрак – обед

День: вторник  
Неделя: вторая

Сезон: Осень – зима  
Возраст: 7 – 10 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>													
182	Каша рисовая молочная с маслом	200/10	5,10	10,72	33,42	251,00		1,17		130,09		30,12	0,47
209	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	62,84	0,03		100,00	50,22	79,80	8,68	1,12
824	Батон пшеничный	40	3,00	1,16	20,56	104,68	0,04			7,60	26,00	5,20	0,48
376	Чай с сахаром	200/15	0,10	0,03	15,00	60,67		0,05		12,11	4,12	4,24	
	<b>ИТОГО завтрак:</b>	<b>505</b>	<b>13,28</b>	<b>16,51</b>	<b>69,26</b>	<b>479,19</b>	<b>0,07</b>	<b>1,22</b>	<b>100,00</b>	<b>200,02</b>	<b>109,92</b>	<b>48,24</b>	<b>2,07</b>
<b>ОБЕД</b>													
20	Салат из свежих огурцов	100	0,66	6,08	1,80	64,57	0,02	6,66		16,16	28,62	13,30	0,48
101	Суп картофельный на курином бульоне с пшеном и зеленью укропа	250/1	7,52	6,79	20,23	172,11	0,13	9,55	22,00	33,80	116,88	35,10	1,40
957	Колобки из мяса цыплят "Школьные"	90/50	12,48	10,56	13,24	197,92	0,08	1,61	35,38	30,75	85,67	20,27	1,18
321	Рагу из овощей	150	2,29	11,00	14,44	166,00	0,07	8,67	31,00	23,90	61,80	27,80	0,98
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,06		22,86	91,68		0,40		54,00	15,40	8,00	1,26

день 2 неделя 2

824 Батон пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03			5,70	19,50	3,90	0,36
Хлеб ржаной	30	2,27	0,93	15,50	77,42	0,05			8,57	2,73	1,56	0,52
<b>ИТОГО обед:</b>	<b>901</b>	<b>27,53</b>	<b>36,23</b>	<b>103,49</b>	<b>848,21</b>	<b>0,38</b>	<b>26,89</b>	<b>88,38</b>	<b>172,88</b>	<b>330,60</b>	<b>109,93</b>	<b>6,18</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1406</b>	<b>40,81</b>	<b>52,74</b>	<b>172,75</b>	<b>1327,40</b>	<b>0,45</b>	<b>28,11</b>	<b>188,38</b>	<b>372,90</b>	<b>440,52</b>	<b>158,17</b>	<b>8,25</b>



день 3 неделя 2

"УТВЕРЖДАЮ"

Индивидуальный предприниматель

Калинкина Л.А.

"СОГЛАСОВАНО"

Директор ГБОУ СОШ № - 4

Соболева Т.Н.

Примерное циклическое десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Завтрак – обед

День: среда  
Неделя: вторая

Сезон: Осень – зима  
Возраст: 7 – 10 лет

№ рецепт уры	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценност ь (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>													
304	Плов из птицы	80/130	20,30	17,00	35,69	377,00	0,06	1,01	48,00	45,10	199,30	47,50	2,19
824	Батон пшеничный	40	3,00	1,16	20,56	104,68	0,04			7,60	26,00	5,20	0,48
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,00	3,75	25,02	145,83	0,04	1,31	20,01	128,47	91,86	15,07	0,18
785	Ватрушка с творогом	60	7,70	4,25	25,50	171,05	0,07	0,11	20,25	46,12	85,71	11,14	0,61
<b>ИТОГО завтрак:</b>		<b>510</b>	<b>34,00</b>	<b>26,16</b>	<b>106,77</b>	<b>798,56</b>	<b>0,21</b>	<b>2,43</b>	<b>88,26</b>	<b>227,29</b>	<b>402,87</b>	<b>78,91</b>	<b>3,46</b>
<b>ОБЕД</b>													
67	Винегрет овощной	100	1,40	10,04	7,29	125,10		9,60		31,20		19,50	9,60
157	Солянка домашняя со сметаной и зеленью укропа	250/10/1	5,37	8,52	8,95	133,96	0,09	6,15	26,06	42,79	93,88	24,03	1,32
298	Ленивые голубцы	120/15	10,04	6,07	6,92	122,47	0,04	10,59	13,76	50,61	129,17	26,16	1,86
128	Пюре картофельное	150/7,5	3,26	9,62	18,89	181,50		16,69		43,74		28,77	1,08
350	Кисель плодово – ягодный	200			30,96	123,84				9,33		1,90	0,10
824	Батон пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03			5,70	19,50	3,90	0,36
	Хлеб ржаной	30	2,27	0,93	15,50	77,42	0,05			8,57	2,73	1,56	0,52

день 3 неделя 2

ИТОГО обед:	913,5	24,59	36,05	103,93	842,80	0,21	45,03	39,82	191,94	245,28	105,82	14,84	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1423,5	58,59	62,21	210,70	1641,36	0,42	47,46	128,08	419,23	648,15	184,73	18,30	



день 4 неделя 2

"УТВЕРЖДАЮ"  
Индивидуальный предприниматель

Калинкина Л.А.

"СОГЛАСОВАНО"  
Директор ГБОУ СОШ № - 4

Соболева Т.Н.

Примерное циклическое десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Завтрак – обед

День: четверг  
Неделя: вторая

Сезон: Осень – зима  
Возраст: 7 – 10 лет

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>													
	Десерт в ассортименте	50	3,19	3,86	26,48	153,41	0,38		12,00	30,20	79,90	14,08	1,23
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена	200/10	6,08	11,22	33,48	259,22	0,10	1,30	60,00	134,10	157,46	37,26	0,81
824	Батон пшеничный	40	3,00	1,16	20,56	104,68	0,04		7,60	26,00	5,20	0,48	
382	Какао с молоком	200	3,87	3,90	25,78	153,70	0,04	1,30	20,00	127,75	116,20	22,74	0,75
	<b>ИТОГО завтрак:</b>	<b>500</b>	<b>16,14</b>	<b>20,14</b>	<b>106,30</b>	<b>671,01</b>	<b>0,56</b>	<b>2,60</b>	<b>92,00</b>	<b>299,65</b>	<b>379,56</b>	<b>79,28</b>	<b>3,27</b>
<b>ОБЕД</b>													
47	Салат из квашеной капусты	100	1,60	5,10	8,23	85,27	0,02	25,30		42,13	31,02	14,37	0,58
96	Рассольник "Ленинградский"	250/10/1	2,39	6,62	20,55	151,34	0,10	8,47	10,00	40,22	79,47	29,52	1,03
259	Жаркое "По – домашнему"	230	25,92	28,94	26,53	472,00		10,82		48,80		67,97	6,17
806	Напиток из свежей ягоды	200	0,20	0,08	21,45	87,32	0,01	40,80		15,73	6,73	8,05	0,33



день 4 неделя 2

824	Батон пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03			5,70	19,50	3,90	0,36
	Хлеб ржаной	30	2,27	0,93	15,50	77,42	0,05			8,57	2,73	1,56	0,52
	<b>ИТОГО обед:</b>	<b>851</b>	<b>34,63</b>	<b>42,54</b>	<b>107,68</b>	<b>951,86</b>	<b>0,21</b>	<b>85,39</b>	<b>10,00</b>	<b>161,15</b>	<b>139,45</b>	<b>125,37</b>	<b>8,99</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1351</b>	<b>50,77</b>	<b>62,68</b>	<b>213,98</b>	<b>1622,87</b>	<b>0,77</b>	<b>87,99</b>	<b>102,00</b>	<b>460,80</b>	<b>519,01</b>	<b>204,65</b>	<b>12,26</b>

день 5 неделя 2

"УТВЕРЖДАЮ"

Индивидуальный предприниматель

Калинкина Л.А.

"СОГЛАСОВАНО"

Директор ГБОУ СОШ № - 4

Соболева Т.Н.

Примерное циклическое десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Завтрак – обед

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: Осень – зима

Возраст: 7 – 10 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>													
824	Батон пшеничный	40	3,00	1,16	20,56	104,68	0,04			7,60	26,00	5,20	0,48
210	Омлет натуральный	140	14,42	23,80	2,24	240,00		0,28		89,20		18,74	2,60
10	Горошек консервированный	100	3,00	5,19	6,30	83,60		11,00		21,45		21,00	0,70
377	Чай с лимоном	200/15/7	0,16	0,03	15,21	61,75		2,85		14,91	5,66	5,08	0,50
<b>ИТОГО завтрак:</b>		<b>502</b>	<b>20,58</b>	<b>30,18</b>	<b>44,31</b>	<b>490,03</b>	<b>0,04</b>	<b>14,13</b>	<b>0,00</b>	<b>133,16</b>	<b>31,66</b>	<b>50,02</b>	<b>4,28</b>
<b>ОБЕД</b>													
12	Кукуруза консервированная порционно	100	2,88	6,18	8,04	99,30		9,30		18,66		19,63	0,66
1961	Суп картофельный с рыбными консервами и зеленью укропа	12,5/250/1	4,90	4,67	19,91	141,27	0,13	13,00		32,79	106,88	36,35	1,29
41	Гуляш из отварной говядины	80/75	19,72	17,89	4,76	168,20		1,28		24,36	194,69	26,01	2,32
302	Каша гречневая	150	8,55	6,08	38,6	243,26	0,21		21	24,69	203,75	136,28	4,58



день 5 неделя 2

646	Напиток из апельсинов	200	0,04	0,02	25,69	103,10		2,86		16,11	5,50	6,72	0,49
824	Батон пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03			5,70	19,50	3,90	0,36
	Хлеб ржаной	30	2,27	0,93	15,50	77,42	0,05			8,57	2,73	1,56	0,52
	<b>ИТОГО обед:</b>	<b>894</b>	<b>42,88</b>	<b>37,57</b>	<b>143,42</b>	<b>911,06</b>	<b>0,47</b>	<b>26,44</b>	<b>21,00</b>	<b>139,45</b>	<b>535,78</b>	<b>232,01</b>	<b>10,74</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1396</b>	<b>63,46</b>	<b>67,75</b>	<b>187,73</b>	<b>1401,09</b>	<b>0,51</b>	<b>40,57</b>	<b>21,00</b>	<b>272,61</b>	<b>567,44</b>	<b>282,03</b>	<b>15,02</b>