

«Согласовано»

Начальник ТО Управления Роспотребнадзора по Омской области в Калачинском районе

Ю.В.Щемчук

« 30 » 10 2017 г.



«Утверждаю»

Директор БОУ «СОШ № 4» г. Калачинска Омской области

Е.А.Страждина

« 01 » 10 2017 г.



Примерное циклическое 10-дневное меню горячих завтраков для школьников 7-10 лет

Первая неделя

№ Тех. карты	Название блюд, данные о справочнике	выход, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энергетическая ценность, ккал
Понедельник						
Завтрак						
111	Кукуруза консервированная	20	0,62	0,04	1,3	8,00
1	Сосиски отварные в/с 715 1998	62	3,41	7,41	0,5	82,46
682	Рис отварной 511/399/2004г	150	4,35	6,6	30,3	197,40
112	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,7	33,05
26	Чай с сахаром 462 (1008) 1999г	200	0,2	0	15	57,20
701	Хлеб пшеничный	30	2,415	0,639	14,874	77,51
	Итого		11,035	18,319	62,674	455,62
Обед						
113	Икра морковная	100	2,2	4,6	10,88	93,70
1	Борщ с капустой и картофелем (со сметаной)	250/5	3,16	3,79	16,41	159,6
13	Тефтели мясные	60	6,9	8,2	6,55	128,50
114	Гарнир перловый	150	6,0	8,0	42,6	272,00
20	Соус красный 587 2004	50	1,3	2,4	4,2	44,00
701	Хлеб пшеничный	30	2,415	0,639	14,874	77,51
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97
867	Компот из кураги с витамином "С"	200	1,2	0	31,6	126,00
	Итого		24,86	27,96	141,93	970,28
	Всего		35,89	46,28	204,61	1425,91
Вторник						
Завтрак						
21	Каша кукурузная молочная с маслом	150/10	3,39	13,43	28,81	253,25
	Хлеб пшеничный	30	2,415	0,639	14,874	77,51
3/1	Сыр	20	4,025	4,271	0	46,66
24/1	Кофейный напиток с молоком (цельным) 690 III 2004г	200	1,08	1,2	18,996	87,18
	Итого		10,91	19,54	62,68	464,60
Обед						
5	Салат из белокачанной капусты	100	2,6	5,0	3,1	69,00
235	Суп с вермишелью	250	5,59	5,83	22,44	159,47
19	Биточки мясные	50	6,72	5,04	4,67	112,07
15	Гарнир гречневый 508 (398)2004г	150	8,7	7,8	42,6	279,00
20	Соус красный 587 2004	50	1,3	2,4	4,2	44,00
376	Компот из сухофруктов с витамином "С"	200	0,44	0,02	27,76	113,00
701	Хлеб пшеничный	30	2,415	0,639	14,874	77,51
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97
	Итого		29,45	27,06	134,46	923,02
	Всего		40,36	46,60	197,14	1387,63

Среда						
Завтрак						
10	Запеканка рисовая с творогом и изюмом со сгущенным молоком 315(260)2004г	20/150	9,55	17,62	59,46	435,14
181	Булочка сдобная №769 стр.522	50	2,55	0,92	31,3	212,00
23	Чай с сахаром с лимоном 686 (478) 2004	200	0,07	0	15,28	58,73
Итого			12,17	18,54	106,04	705,87
Обед						
111	Кукуруза консервированная	20	0,62	0,04	1,3	8,00
148	Суп из овощей с фасолью	250	3,68	4,4	15,28	115,50
	Сметана	5	0,15	1,52	0,15	14,80
25	Жаркое по-домашнему	200	11,5	7,69	23,09	282,94
459	Кисель плодово-ягодный	200	0,2	0	30,6	118,00
701	Хлеб пшеничный	30	2,415	0,639	14,874	77,51
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97
Итого			20,25	14,62	100,11	685,72
Всего			32,42	33,16	206,15	1391,59
Четверг						
Завтрак						
189/1	Икра кабачковая	20	0,24	0,94	1,54	15,60
5	Котлета рыбная 510 III 2008г.	50	12,6	4,2	29,8	212,70
112	Масло сливочное	10	0,08	7,26	0,14	66,1
299	Картофельное пюре 520 (402) 2004	150	3,2	2,72	21,75	146,78
12	Какао с молоком (сгущенным) 1222/3/1998	200	3,204	2,84	29,252	151,76
701	Хлеб пшеничный	30	2,415	0,639	14,874	77,51
Итого			21,739	18,599	97,356	670,454
Обед						
6	Салат из свеклы	100	1,37	4,58	7,80	79,70
5	Рассольник Ленинградский	250	2,99	3,73	18,07	128,52
	Сметана	5	0,15	1,52	0,15	14,80
19	Котлета из говядины 451 2004	50	6,72	5,04	4,67	112,07
315/1	Капуста тушеная	150	4,320	5,3	16,310	182,27
20	Соус красный 587 2004	50	1,3	2,4	4,2	44,00
867	Компот из кураги с витамином "С"	200	1,2	0	31,6	126,00
701	Хлеб пшеничный	30	2,415	0,639	14,874	77,51
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97
Итого			22,15	23,54	112,49	833,84
Всего			43,88	42,14	209,85	1504,30
Пятница						
Завтрак						
	Свекла отварная	20	0,34	0,02	2	9,60
24	Плов из курицы 492 2004	200	22,37	15,25	28,58	379,79
26	Чай с сахаром 462 (1008) 1999г	200	0,2	0	15	57,20
701	Хлеб пшеничный	30	2,415	0,639	14,874	77,51
Итого			25,33	15,91	60,45	524,10
Обед						
189/2	Горошек консервированный	20	0,88	0,08	2,52	13,80
119	Щи из свеж.капусты с картофелем и сметаной	250/10	2,0	5,0	9,0	97,50
14	Гуляш из говядины 437 (346) 2004	50	13,3	9,2	6,0	244,00
20	Соус красный 587 2004	50	1,3	2,4	4,2	44,00
8	Рагу овощное	150	1,45	1,72	11,31	64,64
376	Компот из сухофруктов с витамином "С"	200	0,44	0,02	27,76	113,00
701	Хлеб пшеничный	30	2,415	0,639	14,874	77,51
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97
Итого			23,47	19,39	90,48	723,42
Всего			48,79	35,30	150,94	1247,53

Примерное цикличное 10-дневное меню горячих завтраков для школьников 7-10 лет
Вторая неделя

№ Тех. карты	Название блюд, данные о справочнике	выход, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энергетическая ценность, ккал
Понедельник						
Завтрак						
189/2	Горошек консервированный	20	0,88	0,08	2,52	13,80
536/1	Колбаса отварная в/с	50	6,85	11,4	1,185	112,12
10	Макароны отварные 516 (400) 2004г	150	5,1	9,15	34,2	244,50
20	Соус красный 587 2004	50	1,3	2,4	4,2	44,00
12	Какао с молоком (сгущенным) 1222/3/1998	200	3,204	2,84	29,252	151,76
701	Хлеб пшеничный	30	2,415	0,639	14,874	77,51
	Итого		19,75	26,51	86,23	643,69
Обед						
5	Салат из белокачанной капусты	100	2,6	5,0	3,1	69,00
5	Рассольник Ленинградский	250	2,99	3,73	18,07	128,52
	Сметана	5	0,15	1,52	0,15	14,80
680	Запеканка картофельная с мясом	125	12,5	12,25	20,63	247,50
867	Компот из кураги с витамином "С"	200	1,2	0	31,6	126,00
701	Хлеб пшеничный	30	2,415	0,639	14,874	77,51
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97
	Итого		23,54	23,47	103,24	732,30
	Всего		43,28	49,98	189,48	1376,00
Вторник						
Завтрак						
16	Каша рисовая молочная с маслом <i>Стр.246 табл.4 2004г</i>	150/10	2,25	6,0	23,7	163,50
28	Яйцо вареное 337(275) 2004	1 шт.	6,35	5,75	14,16	135,40
24/1	Кофейный напиток с молоком (цельным) <i>690 III 2004г</i>	200	1,08	1,2	18,996	87,18
701	Хлеб пшеничный	30	2,415	0,639	14,874	77,51
	Итого		12,10	13,59	71,73	463,59
Обед						
6	Салат из свеклы	100	1,37	4,58	7,80	79,70
204	Суп рыбный с консервами (сайра)	250	7,25	7,50	16,00	166,25
19	Биточки мясные	50	6,72	5,04	4,67	112,07
315/1	Капуста тушеная	150	4,320	5,3	16,310	182,27
376	Компот из сухофруктов с витамином "С"	200	0,44	0,02	27,76	113,00
701	Хлеб пшеничный	30	2,415	0,639	14,874	77,51
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97
	Итого		24,20	23,41	102,23	799,77
	Всего		36,29	37,00	173,96	1263,37
Среда						
Завтрак						
189/2	Горошек консервированный	20	0,88	0,08	2,52	13,80
264	Рыба тушеная в томате с овощами	75/75	5,5	9,6	7,8	277,10
299	Картофельное пюре 520 (402) 2004	150	3,2	2,72	21,75	146,78
26	Чай с сахаром 462 (1008) 1999г	200	0,2	0	15	57,20
701	Хлеб пшеничный	30	2,415	0,639	14,874	77,51
	Итого		12,20	13,04	61,94	572,39

	Обед					
113	Икра морковная	100	2,2	4,6	10,88	93,70
1	Борщ с капустой и картофелем (со сметаной)	250/5	3,16	3,79	16,41	159,6
24	Плов с фаршем	200	22,37	15,25	28,58	379,79
459	Кисель плодово-ягодный	200	0,2	0	30,6	118,00
701	Хлеб пшеничный	30	2,415	0,639	14,874	77,51
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97
	Итого		32,03	24,61	116,16	897,57
	Всего		44,22	37,65	178,11	1469,97
Четверг						
	Завтрак					
189/1	Икра кабачковая	20	0,24	0,94	1,54	15,60
14	Гуляш из говядины 437 (346) 2004	50	13,3	9,2	6,0	244,00
20	Соус красный 587 2004	50	1,3	2,4	4,2	44,00
15	Гарнир гречневый 508 (398) 2004г	150	8,7	7,8	42,6	279,00
23	Чай с сахаром с лимоном 686 (478) 2004	200	0,07	0	15,28	58,73
701	Хлеб пшеничный	30	2,415	0,639	14,874	77,51
	Итого		26,025	20,979	84,494	718,84
	Обед					
6	Салат из свеклы	100	1,37	4,58	7,80	79,70
206	Суп гороховый	250	6,0	4,25	21,25	149,75
13	Тефтели мясные	60	6,9	8,2	6,55	128,50
10	Макароны отварные 516 (400) 2004г	150	5,1	9,15	34,2	244,50
20	Соус красный 587 2004	50	1,3	2,4	4,2	44,00
867	Компот из кураги с витамином "С"	200	1,2	0	31,6	126,00
701	Хлеб пшеничный	30	2,415	0,639	14,874	77,51
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97
	Итого		25,97	29,55	135,29	918,93
	Всего		51,99	50,53	219,79	1637,78
Пятница						
	Завтрак					
111	Кукуруза консервированная	20	0,62	0,04	1,3	8,00
19	Котлета из говядины 451 2004	50	6,72	5,04	4,67	112,07
8	Рагу овощное	150	1,45	1,72	11,31	64,64
112	Масло сливочное	10	0,08	7,26	0,14	66,10
24/1	Кофейный напиток с молоком (цельным) 690 III 2004г	200	1,08	1,2	18,996	87,18
701	Хлеб пшеничный	30	2,415	2,415	2,415	2,415
	Итого		12,37	17,68	38,83	340,41
	Обед					
189/2	Горошек консервированный	20	0,88	0,08	2,52	13,80
119	Щи из свеж.капусты с картофелем и сметаной	250/10	2,0	5,0	9,0	97,50
14	Гуляш из говядины 437 (346) 2004	50	13,3	9,2	6,0	244,00
20	Соус красный 587 2004	50	1,3	2,4	4,2	44,00
114	Гарнир перловый	150	6,0	8,0	42,6	272,00
376	Компот из сухофруктов с витамином "С"	200	0,44	0,02	27,76	113,00
701	Хлеб пшеничный	30	2,415	0,639	14,874	77,51
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97
	Итого		28,02	25,67	121,77	930,78
	Всего		40,38	43,34	160,61	1271,19
	За 10 дней		41,75	42,20	189,06	1397,53
	Соотношение		1	1,01	4,3	

