



"УТВЕРЖДАЮ"

директор ОГБОУ "Шацкая школа-интернат"

А.Н. Закурдаев

Примерное десятидневное циклическое меню рационов питания учащихся 1-4 классов, получающих бесплатное горячее питание

| № рецептур по сборнику 2001 г. | Наименование блюда | Наименование продуктов | Масса, г | Выход, г | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|--------------------------------|----------------------|--|--------------------------|----------|------------------|-------------|--------------|-------------------------|---------------|-------------|----------|----------|---------------------------|--------------|--------------|------------|
| | | | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 1 день | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 345 | Бутерброд с маслом | хлеб пшеничный масло сливочное | 50 16 | 66 | 1,90 | 13,39 | 11,94 | 176,08 | 0 | 0 | 0 | 0 | 6,72 | 149 | 3,36 | 0,03 |
| 102 | Каша манная молочная | крупа манная молоко сахар масло сливочное соль | 20 250 5 5 2 | 200 | 7,37 | 8,9 | 39,27 | 251,6 | 0 | 1,95 | 0 | 0 | 195,2 | 161,45 | 27,52 | 3 |
| 242 | Чай с сахаром | чай сахар | 1 15 | 200 | 0,04 | 0,01 | 15 | 72,05 | 0 | 0,02 | 0 | 0 | 1,29 | 1,65 | 0,88 | 1 |
| | Хлеб пшеничный | хлеб пшеничный | 50 | 50 | 3,71 | 0,3 | 24,34 | 114,86 | 0 | 0 | 0 | 0 | 10,35 | 20 | 14,85 | 0,9 |
| | ИТОГО: | | | | 11,12 | 22,3 | 81,21 | 438,51 | 0 | 1,97 | 0 | 0 | 209,21 | 332,1 | 31,76 | 4,9 |

| № рецепт ур по сборни ку 2001 г. | Наименование блюда | Наименование продуктов | Масса, г | Выход, г | Пищевые вещества | | | Энерге тическ ая ценнос ть | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|-------------------------------|--|--------------------------|-------------|------------------|--------------|--------------|--|---------------|-------------|----------|----------|---------------------------|--------------|-------------|-------------|
| | | | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 2 день | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 344 | Бутерброд с сыром | хлеб пшеничный масло сливочное сыр | 50 7.8 25.2 | 83 | 4.5 | 8.7 | 7.4 | 131 | 0 | 0 | 0 | 0 | 135 | 15 | 7 | 0.3 |
| 133 | яйца вареные | яйца куриные | 40 | 40 | 4.96 | 4.49 | 0.27 | 61.29 | 0 | 1 | 0 | 0 | 19.93 | 349 | 4.35 | 0.91 |
| | каша молочная геркулесовая | крупа геркулесовая молоко сахар масло сливочное соль | 15 250 5 5 2 | 200 | 9.07 | 9.23 | 38.07 | 253.85 | 0 | 1.95 | 0 | 0 | 189.2 | 210.95 | 23.62 | |
| 258 | Чай с сахаром | чай сахар | 1 15 | 200 | 0.04 | 0.01 | 15 | 72.05 | 0 | 0.02 | 0 | 0 | 1.29 | 1.65 | 0.88 | 1 |
| | Хлеб пшеничный | хлеб пшеничный | 50 | 50 | 3.71 | 0.3 | 24.34 | 114.86 | 0 | 0 | 0 | 0 | 10.35 | 20 | 14.85 | 0.9 |
| | ИТОГО: | | | | 22.28 | 22.73 | 85.08 | 633.05 | 0 | 2.97 | 0 | 0 | 355.77 | 596.6 | 50.7 | 3.11 |

| № рецептур по сборнику 2001 г. | Наименование блюда | Наименование продуктов | Масса, г | Выход, г | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|--------------------------------|-----------------------|---|--------------------------|----------|------------------|-------------|--------------|-------------------------|---------------|-------------|----------|----------|---------------------------|------------|--------------|------------|
| | | | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 3 день | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 345 | Бутерброд с маслом | хлеб пшеничный масло сливочное | 50 16 | 66 | 1,90 | 13,39 | 11,94 | 176,08 | 0 | 0 | 0 | 0 | 6,72 | 149 | 3,36 | 0,03 |
| 100 | Каша пшенная молочная | крупа пшенная молоко сахар масло сливочное соль | 20 250 5 5 2 | 200 | 6 | 9 | 26 | 207 | 0 | 0 | 0 | 0 | 16 | 99 | 39 | 1 |
| 242 | чай сладкий с лимоном | чай лимон сахар | 1 11.67 15 | 200 | 0.25 | 0.01 | 10.29 | 43.42 | 0 | 1.16 | 0 | 0 | 15.91 | 116 | 6.66 | 0.8 |
| | Хлеб пшеничный | хлеб пшеничный | 50 | 50 | 3.71 | 0.3 | 24.34 | 114.86 | 0 | 0 | 0 | 0 | 10.35 | 20 | 14.85 | 0.9 |
| | ИТОГО: | | | | 9.96 | 9.31 | 60.63 | 365.28 | 0 | 1.16 | 0 | 0 | 42.26 | 384 | 60.51 | 2.7 |

| № рецепт ур по сборни ку 2001 г. | Наименование блюда | Наименование продуктов | Масса, г | Выход, г | Пищевые вещества | | | Энерге тическ ая ценнос ть | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|----------------------------|--|---------------------------------|-------------|------------------|-------------|--------------|--|---------------|--------------|----------|----------|---------------------------|---------------|--------------|-------------|
| | | | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 4 день | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 344 | Бутерброд горячий с сыром | хлеб пшеничный масло сливочное сыр | 50 5.2 27.1 | 80 | 8.06 | 11.85 | 14.8 | 199.67 | 0 | 0.17 | 0 | 0 | 224.86 | 15 | 12.88 | 0.26 |
| 132 | Каша "Дружба" | молоко рис пшено масло сливочное сахар соль | 250 15 15 5 10 2 | 200 | 7.08 | 9.58 | 38.74 | 257.9 | 0 | 19.5 | 0 | 0 | 194.5 | 193.97 | 42.19 | 1 |
| 258 | Кофейный напиток на молоке | кофейный напиток вода молоко | 7 50 172 | 200 | 5.54 | 4.17 | 16.5 | 126.82 | 0 | 0.9 | 0 | 0 | 183.42 | 90 | 29.16 | 0.58 |
| | Хлеб пшеничный | хлеб пшеничный | 50 | 50 | 3.71 | 0.3 | 24.34 | 114.86 | 0 | 0 | 0 | 0 | 10.35 | 20 | 14.85 | 0.9 |
| | ИТОГО: | | | | 24.39 | 25.9 | 94.38 | 699.25 | 0 | 20.57 | 0 | 0 | 613.13 | 318.97 | 99.08 | 2.74 |

| № рецепт ур по сборни ку 2001 г. | Наименование блюда | Наименование продуктов | Масса, г | Выход, г | Пищевые вещества | | | Энерге тическ ая ценнос ть | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|--|--|--------------------------|-------------|------------------|-------------|--------------|--|---------------|-------------|----------|----------|---------------------------|---------------|--------------|------------|
| | | | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 5 день | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 345 | Бутерброд с сыром | хлеб пшеничный масло сливочное сыр | 50 7.8 25.2 | 83 | 4.5 | 8.7 | 7.4 | 131 | 0 | 0 | 0 | 0 | 135 | 15 | 7 | 0.3 |
| 96 | Суп молочный с макаронными изделиями | молоко макаронные изделия масло сливочное сахар соль | 250 15 5 5 2 | 200 | 10.83 | 9.09 | 28.3 | 203.75 | 0 | 1.95 | 0 | 0 | 173.65 | 153.95 | 23.42 | 0 |
| 242 | Какао с молоком | какао-порошок молоко сахар | 2 200 15 | 200 | 5.52 | 6.11 | 24.1 | 168.85 | 0 | 2.34 | 0 | 0 | 205.4 | 175.1 | 29.02 | 1 |
| | Хлеб пшеничный | хлеб пшеничный | 50 | 50 | 3.71 | 0.3 | 24.34 | 114.86 | 0 | 0 | 0 | 0 | 10.35 | 20 | 14.85 | 0.9 |
| | ИТОГО: | | | | 24.56 | 24.2 | 84.14 | 618.46 | 0 | 4.29 | 0 | 0 | 524.4 | 364.05 | 74.29 | 2.2 |

| № рецептур по сборнику 2001 г. | Наименование блюда | Наименование продуктов | Масса, г | Выход, г | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|--------------------------------|--------------------|--|-----------------------------------|----------|------------------|-----------|-----------|-------------------------|---------------|----------|----------|----------|---------------------------|------------|-----------|----------|
| | | | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 6 день | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 345 | Бутерброд с маслом | хлеб пшеничный масло сливочное | 50 16 | 66 | 1,90 | 13,39 | 11,94 | 176,08 | 0 | 0 | 0 | 0 | 6,72 | 149 | 3,36 | 0,03 |
| 105 | Омлет с сыром | яйца молоко соль сыр масло сливочное | 82 30,4 1,1 16,8 10,4 | 140 | 5,56 | 22,08 | 5,29 | 264,64 | 0 | 0 | 0 | 0 | 220,71 | 139 | 19,41 | 3,07 |
| 242 | Чай с сахаром | чай сахар | 1 15 | 200 | 0,04 | 0,01 | 15 | 72,05 | 0 | 0,02 | 0 | 0 | 1,29 | 1,65 | 0,88 | 1 |
| | Хлеб пшеничный | хлеб пшеничный | 50 | 50 | 3,71 | 0,3 | 24,34 | 114,86 | 0 | 0 | 0 | 0 | 10,35 | 20 | 14,85 | 0,9 |
| | ИТОГО: | | | | 18 | 18 | 83 | 573 | 0 | 3 | 0 | 1 | 513 | 424 | 71 | 2 |

| № рецепт ур по сборни ку 2001 г. | Наименование блюда | Наименование продуктов | Масса, г | Выход, г | Пищевые вещества | | | Энерге тическ ая ценнос ть | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|----------------------|--|--------------------------|-------------|------------------|-------------|--------------|--|---------------|-------------|----------|----------|---------------------------|--------------|-------------|-------------|
| | | | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 7 день | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 344 | Бутерброд с маслом | хлеб пшеничный масло сливочное | 50 16 | 66 | 1,90 | 13,39 | 11,94 | 176,08 | 0 | 0 | 0 | 0 | 6,72 | 149 | 3,36 | 0,03 |
| 124 | Яйца вареные | яйца куриные | 40 | 40 | 4,96 | 4,49 | 0,27 | 61,29 | 0 | 1 | 0 | 0 | 19,93 | 349 | 4,35 | 0,91 |
| | Каша манная молочная | крупа манная молоко сахар масло сливочное соль | 20 250 5 5 2 | 200 | 7,37 | 8,9 | 39,27 | 251,6 | 0 | 1,95 | 0 | 0 | 195,2 | 161,45 | 27,52 | 3 |
| 258 | Чай с сахаром | чай сахар | 1 15 | 200 | 0,04 | 0,01 | 15 | 72,05 | 0 | 0,02 | 0 | 0 | 1,29 | 1,65 | 0,88 | 1 |
| | Хлеб пшеничный | хлеб пшеничный | 50 | 50 | 3,71 | 0,3 | 24,34 | 114,86 | 0 | 0 | 0 | 0 | 10,35 | 20 | 14,85 | 0,9 |
| | ИТОГО: | | | | 16,08 | 13,7 | 78,88 | 499,8 | 0 | 2,97 | 0 | 0 | 226,77 | 681,1 | 47,6 | 5,81 |

| № рецепт ур по сборни ку 2001 г. | Наименование блюда | Наименование продуктов | Масса, г | Выход, г | Пищевые вещества | | | Энерге тическ ая ценнос ть | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|-----------------------|---|-------------------------------|-------------|------------------|--------------|--------------|--|---------------|-------------|----------|----------|---------------------------|------------|--------------|-------------|
| | | | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 8 день | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 345 | Сосиски отварные | сосиски молочные | 100 | 100 | 8.8 | 14.4 | 0.4 | 123.8 | 0 | 0 | 0 | 0 | 36 | 23 | 20 | 2 |
| 103 | омлет натуральный | яйца куриный молоко соль масло сливочное масло растительное | 90 34.1 1.2 5 5.7 | 130 | 8.51 | 14.75 | 12.36 | 245.44 | 0 | 0 | 0 | 0 | 99.12 | 182 | 16.52 | 2.36 |
| 242 | чай сладкий с лимоном | чай лимон сахар | 1 11.67 15 | 200 | 0.25 | 0.01 | 10.29 | 43.42 | 0 | 1.16 | 0 | 0 | 15.91 | 116 | 6.66 | 0.8 |
| | Хлеб пшеничный | хлеб пшеничный | 50 | 50 | 3.71 | 0.3 | 24.34 | 114.86 | 0 | 0 | 0 | 0 | 10.35 | 20 | 14.85 | 0.9 |
| | ИТОГО: | | | | 21.27 | 29.46 | 47.39 | 527.52 | 0 | 1.16 | 0 | 0 | 161.38 | 341 | 58.03 | 6.06 |

| № рецепт ур по сборни ку 2001 г. | Наименование блюда | Наименование продуктов | Масса, г | Выход, г | Пищевые вещества | | | Энерге тическ ая ценнос ть | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|--------------------|------------------------------------|----------------------|-------------|------------------|-------------|-------------|--|---------------|-------------|----------|----------|---------------------------|--------------|--------------|-------------|
| | | | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 9 день | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 344 | Макароны с сыром | макароны сыр масло сливочное | 52.7 20.3 12.1 | 180 | 3 | 5.26 | 32.56 | 167.12 | 0 | 0 | 0 | 0 | 111.77 | 15 | 10.83 | 0.98 |
| 258 | Чай с сахаром | чай сахар | 1 15 | 200 | 0.04 | 0.01 | 15 | 72.05 | 0 | 0.02 | 0 | 0 | 1.29 | 1.65 | 0.88 | 1 |
| | Хлеб пшеничный | хлеб пшеничный | 50 | 50 | 3.71 | 0.3 | 24.34 | 114.86 | 0 | 0 | 0 | 0 | 10.35 | 20 | 14.85 | 0.9 |
| | ИТОГО: | | | | 6.75 | 5.57 | 71.9 | 354.03 | 0 | 0.02 | 0 | 0 | 123.41 | 36.65 | 26.56 | 2.88 |

| № рецепт ур по сборни ку 2001 г. | Наименование блюда | Наименование продуктов | Масса, г | Выход, г | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|---------------------------|--|---------------------------------|-------------|------------------|--------------|--------------|----------------------------|---------------|--------------|----------|----------|---------------------------|---------------|--------------|------------|
| | | | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 10 день | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 345 | Бутерброд с маслом | хлеб пшеничный масло сливочное | 50 16 | 66 | 1,90 | 13,39 | 11,94 | 176,08 | 0 | 0 | 0 | 0 | 6,72 | 149 | 3,36 | 0,03 |
| 93 | Каша молочная "Дружба" | молоко рис пшено масло сливочное сахар соль | 250 15 15 5 10 2 | 200 | 7,08 | 9,58 | 38,74 | 257,9 | 0 | 19,5 | 0 | 0 | 194,5 | 193,97 | 42,19 | 1 |
| | сыр порциями | сыр российский | 21,5 | 20 | 4,6 | 5,9 | 0 | 72,8 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 242 | Чай с сахаром | чай сахар | 1 15 | 200 | 0,04 | 0,01 | 15 | 72,05 | 0 | 0,02 | 0 | 0 | 1,29 | 1,65 | 0,88 | 1 |
| | Хлеб пшеничный | хлеб пшеничный | 50 | 50 | 3,71 | 0,3 | 24,34 | 114,86 | 0 | 0 | 0 | 0 | 10,35 | 20 | 14,85 | 0,9 |
| | ИТОГО: | | | | 15,43 | 15,79 | 78,08 | 517,61 | 0 | 19,52 | 0 | 0 | 206,14 | 364,62 | 57,92 | 2,9 |