

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ ГКОУ "ШКОЛА №86" В ВОЗРАСТЕ С 7 ДО 11 ЛЕТ

№ рецептуры по СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР 2017г	Наименование блюда	Выход порции (г)	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность (ккал)	Микроэлементы (мг) (мг)				Витамины (мг)		
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	P	Fe	С	А	(мкг)
	Первый день												
	Завтрак												
2	Бутерброд с повидлом(30/5/20)	55	2,4	3,9	27,8	155	9,7	5,6	22,8	0,6	0,04	0,1	20
182	Каша молочная пшенная с маслом(150/5/5)	155	5,6	6,9	27,3	197	102,45	35,7	137,53	0,92	0,14	0,88	33,5
382	Какао с молоком	200	4,1	3,5	17,5	118	152,22	21,34	124,56	0,47	0,06	1,58	24,4
	Пряник	90	2,2	2,2	21,4	127,6	4,44	3,7	19,61	0,33	0,03	0	0
	Всего	500	14,3	16,5	94	597,6	268,81	66,34	304,5	2,32	0,27	2,56	77,9
	Обед												
	Икра кабачковая ПП	60	0,7	2,8	4,6	46,8	24,6	9	22,2	0,42	0	4,2	0
96	Рассольник ленинградский с мясом и со сметаной (200/10/5)	215	5,7	6,4	9,8	130,7	28,62	21,99	67,23	1,02	0,08	6,72	5
268	Котлета из говядины с соусом (60/30)	90	8,8	10,7	9,5	172	16,52	26,06	140,21	2,2	0,04	0,011	10,14
309	Макароны отварные	150	5,5	5,8	30,4	196	12,02	8,33	37,43	0,83	0	0	20
376	Чай с сахаром (200/15)	215	0,1	0	15	60	11,1	1,4	2,8	0,28	0	0	0
	Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	22,4	105	9	10	46	1,4	0	0	0
	Хлеб пшеничный (батон)	40	3	1,2	20,6	104,8	8	4,8	25,6	0,48	0	0	0
	Всего	820	26,3	27,4	112,3	815,3	109,86	81,58	341,47	6,63	0,12	10,931	35,14
	ИТОГО	1320	40,6	43,9	206,3	1412,9	378,7	147,9	646,0	9,0	0,4	13,5	113,0
	Второй день												
	Завтрак												
211	Омлет с сыром (150/5)	155	18,6	22,9	5,6	319,5	283,2	23,8	338	2,98	0	0,11	361,45
376	Чай с сахаром с лимоном (200/15/7)	222	0,1	0	15	60	11,1	1,4	2,8	0,28	0	0	0
	Хлеб пшеничный (батон)	40	3	1,2	20,6	104,8	8	4,8	25,6	0,48	0	0	0
	Молоко витаминизированное ПП	200	6	3	9,6	90	120	14	90	0,1	0	1,3	20
	Всего	617	27,7	27,1	50,8	574,3	422,3	44	456,4	3,84	0	1,41	381,45
	Обед												
67	Винегрет овощной	60	0,8	6	7,4	75	18,74	11,72	25,96	0,5	0	5,78	0
97	Суп картофельный с рыбой (200/10)	210	3,4	2,3	12,3	92,3	26,36	28,12	82,18	1,02	0,13	9,69	3
295	Котлета рубленая из цыпленка	90	7,8	8,8	11,1	105,9	40,81	64,13	14,06	0,9	0,07	0,63	29,54
143	Рагу из овощей	150	2,6	13,5	14,4	213	55,74	24,39	67,5	0,9	0,09	18,76	59
342	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	27,9	114,6	32,3	17,56	21,9	0,48	0	0,6	0
	Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	22,4	105	9	10	46	1,4	0	0	0
	Хлеб пшеничный (батон)	40	3	1,2	20,6	104,8	8	4,8	25,6	0,48	0	0	0
	Всего	800,0	20,3	32,5	116,1	810,6	191,0	160,7	283,2	5,7	0,3	35,5	91,5
	ИТОГО	1417	48	59,6	166,9	1384,9	613,25	204,72	739,6	9,52	0,3	36,87	472,99

Третий день														
Завтрак														
183	Каша жидкая молочная гречневая с маслом	155	8,5	11,3	27,2	211,6	137,19	183,6	74,24	2,15	0,05	0,26	38,9	
379	Кофейный напиток	200	3,2	2,7	16	101	125,8	14	90	0,13	0	1,3	20	
	Хлеб пшеничный (батон)	40	3	1,2	20,6	104,8	8	4,8	25,6	0,48	0	0	0	
	Зефир	45	0,45	0,05	36,4	135	11,25	2,7	5,4	0,6	0	0	0	
338	Фрукты свежие (яблоко)	120	0,5	0,5	11,6	56,4	15,6	8,8	10,7	2,2	0,02	9,75	0	
	Всего	560	15,65	15,75	111,8	608,8	297,84	213,9	205,94	5,56	0,07	11,31	58,9	
	Обед													
55	Салат из свеклы с соленым огурцом	60	0,8	3,6	3,7	44	35,57	36,7	18,1	0,1	0	3,4	0	
88	Щи со свежей капустой с картофелем с мясом и сметаной (200/10/5)	215	3,4	6,3	6,5	145	44,7	20,35	61,05	0,94	0,05	12,64	5	
229	Рыба тушенная в томате с овощами	120	11,7	8,3	4,6	140	23	98,2	23,5	0,7	0,12	2	15	
310	Картофель отварной	150	2,8	4,3	22,9	142	14,64	29,33	79,72	1,16	0,15	21	20	
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,7	0,1	32	133	32,48	17,46	23,44	0,7	0	0,73	0	
	Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	22,4	105	9	10	46	1,4	0	0	0	
	Хлеб пшеничный (батон)	40	3	1,2	20,6	104,8	8	4,8	25,6	0,48	0	0	0	
	Всего	835	24,9	24,3	112,7	813,8	167,39	216,84	277,41	5,48	0,32	39,77	40	
	ИТОГО	1395	40,6	40,1	224,5	1422,6	465,23	430,74	483,35	11	0,4	51,08	98,9	
	Четвёртый день													
	Завтрак													
222	Пудинг творожный со стуженым молоком (150/20)	170	18,2	17,9	45,7	396	287,9	42,17	364,2	1,27	0,1	0,59	119,7	
375	Чай	200	0	0	0	1	4,9	2,2	4,1	0,4	0	0	0	
	Хлеб пшеничный (батон)	20	1,5	0,6	10,2	52	4	2,4	12,8	0,24	0	0	0	
	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	85	14	8	14	2,8	0	4	0	
338	Фрукты свежие (яблоко)	120	0,5	0,5	11,6	56,4	15,6	8,8	10,7	2,2	0,02	9,75	0	
	Всего	710	21,2	19	87,7	590,4	326,4	63,57	405,8	6,91	0,12	14,34	119,7	
	Обед													
70	Помидор консервированный ПП	60	0,7	0,1	2,1	12	6	9	21	0,48	0	6,3	0	
103	Суп картофельный с макаронными изделиями (вермишель) и курицей (200/10)	210	4	3,9	14	108	24,76	23,72	70,06	1,03	0,1	6,8	4	
255	Печень по-строгановски	100	11,3	11,2	3,5	175	33,24	17,47	239,32	5	0,2	8,45	5782	
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,1	33,8	235	14,82	135,83	203,93	4,56	0,2	0	20	
342	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	27,9	114,6	32,3	17,56	21,9	0,48	0	0,6	0	
	Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	22,4	105	9	10	46	1,4	0	0	0	
	Хлеб пшеничный (батон)	40	3	1,2	20,6	104,8	8	4,8	25,6	0,48	0	0	0	
	Всего	810	30,3	23,2	124,3	854,4	128,12	218,38	627,81	13,43	0,5	22,15	5806	
	ИТОГО	1520	51,5	42,2	212	1444,8	454,52	281,95	1033,6	20,3	0,6	36,49	5925,7	

Пятый день														
Завтрак														
3	Бутерброд с сыром (30/5/15)	50	5,8	8,3	14,8	157	139,2	9,45	96	0,49	0	0,11	59	
181	Каша молочная жидкая манная с маслом (150/5)	155	4,5	6,2	24,2	172	99,73	15,23	87,89	0,35	0	0,88	33,5	
382	Какао с молоком	200	4,1	3,5	17,6	118	152,22	21,34	124,56	0,47	0,05	1,58	24,4	
338	Йогурт фруктовый	110	3,2	3	13,2	92	120	14	60	0,1	0,05	0,7	20	
	Фрукты свежие (яблоко)	120	0,5	0,5	11,6	56,4	15,6	8,8	10,7	2,2	0,02	9,75	0	
	Всего	635	18,1	21,5	81,4	595,4	526,75	68,82	379,15	3,61	0,12	13,02	136,9	
Обед														
40	Салат картофельный с морковью и зелен.горошком	60	1,6	4,2	5,8	68	11,73	14,47	39,14	0,5	0,09	5,02	11,88	
92	Щи из квашенной капусты с картофелем с мясом и сметаной (200/10/5)	215	3,3	6,3	5,2	98	43,16	18,99	52,27	0,9	0	8,88	5	
291	Плов из цыпленка	200	18	8,9	40,5	297	36,1	53,93	189,33	1,87	0,15	6,53	28	
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,7	0,1	32	133	32,48	17,46	23,44	0,7	0	0,73	0	
	Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	22,4	105	9	10	46	1,4	0	0	0	
	Хлеб пшеничный (батон)	40	3	1,2	20,6	104,8	8	4,8	25,6	0,48	0	0	0	
	Всего	765	29,1	21,2	126,5	805,8	140,47	119,65	375,78	5,85	0,24	21,16	44,88	
	ИТОГО	1400	47,2	42,7	207,9	1401,2	667,22	188,47	754,93	9,46	0,4	34,18	181,78	
Шестой день														
Завтрак														
2	Бутерброд с повидлом(30/5/20)	55	2,4	3,9	27,8	155	9,7	5,6	22,8	0,6	0	0,1	20	
182	Каша овсяная молочная жидкая с маслом (150/5)	155	5,8	9,5	25,3	210	113,97	45,5	171,98	1,28	0,16	0,88	33,5	
376	Чай с сахаром (200/15)	215	0,1	0	15	60	11,1	1,4	2,8	0,28	0	0	0	
	Хлеб пшеничный (батон)	20	1,5	0,6	10,3	52	4	2,4	12,8	0,24	0	0	0	
	Вафли	60	0,8	7	11	110	1,6	1,2	8,4	0,12	0,01	0	1,2	
	Всего	505	10,6	21	89,4	587	140,37	56,1	218,78	2,52	0,17	0,98	54,7	
Обед														
	Зеленый горошек консервированный	60	1,8	0,1	3,9	24	12	12	37,2	0,48	0,07	6	0	
101	Суп картофельный с крупой и рыбными консервами (200/10)	210	5,1	5	9,7	92	24,96	22,22	67,18	0,86	0,07	6,6	5	
278	Тефтели из говядины	90	11,7	13,7	10,3	188,6	16,5	140,21	26,06	2,2	0,04	0,01	10,14	
309	Макароны отварные	150	8,5	7,8	30,4	196	12,02	8,33	37,43	0,83	0	0	20	
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,7	0,1	32	133	32,48	17,46	23,44	0,7	0	0,73	0	
	Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	22,4	105	9	10	46	1,4	0	0	0	
	Хлеб пшеничный (батон)	40	3	1,2	20,6	104,8	8	4,8	25,6	0,48	0	0	0	
	Всего	800	33,3	28,4	129,3	843,4	114,96	215,02	262,91	6,95	0,18	13,34	35,14	
	ИТОГО	1305	43,9	49,4	218,7	1430,4	255,33	271,12	481,69	9,47	0,4	14,32	89,84	

Седьмой день														
Завтрак														
3	Бутерброд с сыром (30/5/15)	50	5,8	8,3	14,8	157	139,2	9,45	96	0,49	0	0,11	59	
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом (150/5)	155	4,5	6,5	25,1	178	99,44	27,92	117,53	1,5	0,1	0,72	31,1	
382	Какао с молоком	200	4,1	3,5	17,6	118	152,22	21,34	124,56	0,47	0,05	1,58	24,4	
	Хлеб пшеничный (батон)	30	2,3	0,9	15,4	79	6	3,6	19,2	0,36	0	0	0	
338	Фрукты свежие (яблоко)	120	0,5	0,5	11,6	56,4	15,6	8,8	10,7	2,2	0,02	9,75	0	
	Всего	555	17,2	19,7	84,5	588,4	412,46	71,11	367,99	5,02	0,17	12,16	114,5	
Обед														
47	Салат из квашенной капусты	60	1	3	5,1	51	31,34	9,61	20,37	0,4	0	11,88	0	
99	Суп из овощей с мясом со сметаной (200/10/5)	215	3,2	6,3	7,5	106	33,18	19,25	61,27	0,9	0	8,32	5	
284	Запеканка картофельная с печенью	205	21,7	16,1	26,9	352	59,63	512,9	95,3	9,07	0,56	22,9	8689	
342	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	27,9	114,6	32,3	17,56	21,9	0,48	0	0,6	0	
	Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	22,4	105	9	10	46	1,4	0	0	0	
	Хлеб пшеничный (батон)	40	3	1,2	20,6	104,8	8	4,8	25,6	0,48	0	0	0	
	Всего	770	31,6	27,3	110,4	833,4	173,45	574,12	270,44	12,73	0,56	43,7	8694	
	ИТОГО	1325	48,8	47	194,9	1421,8	585,91	645,23	638,43	17,8	0,7	55,86	8808,5	
Восьмой день														
Завтрак														
306	Кукуруза сладкая консервированная	60	0,8	0	4	12	1,5	23	6,5	0,48	0	0,9	1	
210	Омлет натуральный (150/5)	155	15,2	20,5	2,7	256	110,61	17,65	244,32	2,87	0,08	0,27	318,57	
	Молоко витаминизированное ПП	200	6	3	9,6	90	120	14	90	0,1	0	1,3	20	
	Хлеб пшеничный (батон)	40	3	1,2	20,6	104,8	8	4,8	25,6	0,48	0	0	0	
379	Кофейный напиток	200	3,2	2,7	16	101	125,8	14	90	0,13	0	1,3	20	
	Всего	655	28,2	27,4	52,9	563,8	365,91	73,45	456,42	4,06	0,08	3,77	359,57	
Обед														
69	Винегрет с сельдью	60	3,5	5,5	3,3	77	23,01	13,28	41,58	0,52	0	3,09	1,48	
101	Суп картофельный с рисом и мясом (200/10)	210	3,8	4,1	10,6	99	22,26	40,22	63,58	0,97	0,08	6,6	0	
297	Фрикадельки из цыпленка	95	12,9	15	7,3	215	47,13	80,48	13,79	0,99	0,04	1,91	38,36	
317	Овощи, тушенные в молочном соусе	150	3,1	2,8	13,2	91	63,15	77,34	31,44	0,88	0,08	12,23	14,7	
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,7	0,1	32	133	32,48	17,46	23,44	0,7	0	0,73	0	
	Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	22,4	105	9	10	46	1,4	0	0	0	
	Хлеб пшеничный (батон)	40	3	1,2	20,6	104,8	8	4,8	25,6	0,48	0	0	0	
	Всего	805	29,5	29,2	109,4	824,8	205,03	243,58	245,43	5,94	0,2	24,56	54,54	
	ИТОГО	1460	57,7	56,6	162,3	1388,6	570,94	317,03	701,85	10	0,3	28,33	414,11	

	Девятый день																											
	Завтрак																											
223	Запеканка творожная со сгущенным молоком (150/20)															170	24,3	17,4	33,2	312	287,9	42,17	364,2	1,27	0,1	0,59	119,7	
376	Чай с сахаром (200/15)															215	0,1	0	15	60	11,1	1,4	2,8	0,28	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный (батон)															50	3,8	1,4	25,7	131	10	6	32	0,6	0	0	0	0
	Сок фруктовый															200	1	0	20,2	85	14	8	14	2,8	0	4	0	0
	Всего															635	29,2	18,8	94,1	588	323	57,57	413	4,95	0,1	4,59	119,7	
	Обед																											
42	Салат картофельный с сол.огурцами и зелен.горошко															60	1	3,7	5,6	60	9,55	11,23	28,39	0,44	0,05	7,82	0	0
82	Борщ с капустой и картофелем с мясом со сметаной (200/10/5)															215	3,4	6,3	8,9	111	45,08	23,55	65,13	1,26	0,05	8,56	5	
234	Биточки рыбные с молочным соусом (60/30)															90	8,4	6,5	11,6	139	61,34	32,12	182,1	0,88	0,2	0,94	32,14	
304	Рис отварной															150	3,7	5,4	36,6	208	1,36	60,95	16,34	0,53	0	0	16	
342	Компот из свежих яблок															200	0,2	0,2	27,9	114,6	32,3	17,56	21,9	0,48	0	0,6	0	
	Хлеб ржаной															50	2,5	0,5	22,4	105	9	10	46	1,4	0	0	0	
	Хлеб пшеничный (батон)															40	3	1,2	20,6	104,8	8	4,8	25,6	0,48	0	0	0	
	Всего															805	22,2	23,8	133,6	842,4	166,63	160,21	385,46	5,47	0,3	17,92	53,14	
	ИТОГО															1440	51,4	42,6	227,7	1430,4	489,63	217,78	798,46	10,4	0,4	22,51	172,84	
	Десятый день																											
	Завтрак																											
3	Бутерброд с сыром (30/5/15)															50	5,8	8,3	14,8	157	139,2	9,45	96	0,49	0	0,11	59	
120	Суп молочный с макаронными изделиями															250	5,5	4,8	17,9	150	163	26,68	136,88	0,65	0,1	0,83	33	
379	Кофейный напиток															200	3,2	2,7	16	101	125,8	14	90	0,13	0	1,3	20	
	Хлеб пшеничный (батон)															20	1,5	0,6	10,3	52	4	2,4	12,8	0,24	0	0	0	
338	Фрукты свежие (яблоко)															120	0,5	0,5	11,6	56,4	15,6	8,8	10,7	2,2	0,02	9,75	0	
	Йогурт фруктовый															110	3,2	3	13,2	92	120	14	60	0,1	0,05	0,7	20	
	Всего															750	19,7	19,9	83,8	608,4	567,6	75,33	406,38	3,81	0,17	12,69	132	
	Обед																											
72	Икра свекольная															60	1,4	0,1	12,7	111	35,57	36,7	18,1	0,1	0	3,4	0	
102	Суп картофельный с горохом и мясом (200/10)															210	6,1	8	13,3	140,6	35,04	30,66	89,28	1,91	0,18	4,66	0	
289	Рагу из цыпленка															180	13,2	10,9	15,6	214	29,4	37	142	1,9	0,09	12	21,6	
349	Компот из смеси сухофруктов															200	0,7	0,1	32	133	32,48	17,46	23,44	0,7	0	0,73	0	
	Хлеб ржаной															50	2,5	0,5	22,4	105	9	10	46	1,4	0	0	0	
	Хлеб пшеничный (батон)															40	3	1,2	20,6	104,8	8	4,8	25,6	0,48	0	0	0	
	Всего															740	26,9	20,8	116,6	808,4	149,49	136,62	344,42	6,49	0,27	20,79	21,6	
	ИТОГО															1490	46,6	40,7	200,4	1416,8	717,09	211,95	750,8	10,3	0,4	33,48	153,6	
	ИТОГО по меню															14072	476	465	2022	14154	5198	2917	7029	117	4	327	16431	
	среднее за день															1407,2	47,63	46,48	202,16	1415,44	519,779	291,691	702,869	11,73	0,42	32,6611	1643,13	
	Составил 															Карпеева Т.А.												