

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ «СОШ №3» г. Скопина

Е.В. Барабаш

«10» сентября 2022 г.

## **ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ**

для организации питания обучающихся 7 – 11 лет

в Муниципальном бюджетном

образовательном учреждении

«Средняя общеобразовательная школа №3»

муниципального образования – городской округ

город Скопин Рязанской области

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества				Энергет. ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У	В		С	А	Е	Са	Мg	Р	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>ЗАВТРАК:</b>															
ПР	Фрукт свежий	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	-	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	
	Каша Дружба	200	3,30	8,60	23,20	183,40	0,40	1,92	71,60	0,40	92,30	128,00	26,70	1,30	
71	Овощи натуральные свежие (огурец)	60	0,12	0,06	1,02	6,00	0,01	2,10	-	0,06	13,80	14,40	8,40	0,36	
210	Омлет натуральный	100	9,28	13,86	1,75	187,00	0,06	0,16	216,40	223,27	68,72	150,47	10,75	1,75	
342	Компот из груш	200	0,16	0,16	27,88	115,00	0,01	1,80	-	-	6,40	4,40	3,60	0,18	
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,06	0,53	18,93	93,30	0,05			0,69	12,96	17,60	46,40	0,58	
	<b>ИТОГО:</b>		<b>16,32</b>	<b>23,61</b>	<b>82,58</b>	<b>631,70</b>	<b>0,56</b>	<b>15,98</b>	<b>288,00</b>	<b>224,62</b>	<b>210,18</b>	<b>325,87</b>	<b>104,85</b>	<b>6,37</b>	
<b>ОБЕД:</b>															
67	Винегрет овощной	100	1,40	9,04	7,28	125	0,04	9,62			31,22	19,52	43,26	0,82	
88	Щи из свежей капусты	250	1,50	4,10	8,13	90	0,08	18,48		2,38	33,98	22,20	47,43	0,83	
295	Мясная котлета рублен.	80	8,33	10,29	8,14	160	0,05	0,52	45,72		44,43	10,64	78,83	1,13	
203	Вермишель с маслом/сл	100	8,64	7,20	42,64	264	1,54	5,00	44,20	0,20	51,00	35,60	102,60	1,14	
344	Компот ассорти	200	0,24	0,14	27,84	115	0,01	1,80		4,40	14,80	5,11	6,20	0,60	
ПР	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,77	69	0,05			0,50	11,80	15,10	60,60	1,72	
	<b>ИТОГО:</b>		<b>21,79</b>	<b>31,10</b>	<b>108,80</b>	<b>823</b>	<b>1,77</b>	<b>35,42</b>	<b>89,92</b>	<b>7,48</b>	<b>187,23</b>	<b>108,17</b>	<b>338,92</b>	<b>6,24</b>	
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>38,11</b>	<b>54,71</b>	<b>191,38</b>	<b>1454,7</b>	<b>2,33</b>	<b>35,42</b>	<b>89,92</b>	<b>232,10</b>	<b>397,41</b>	<b>434,04</b>	<b>443,77</b>	<b>12,61</b>	

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества				Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У	Энергет. ценность (ккал)	В	С	А	Е	Ca	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>ЗАВТРАК:</b>														
ПР	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	2,2
71	Овощи натуральные свежие (помидор)	60	0,66	0,12	2,28	13,2	0,036	10,5	-	0,42	8,4	15,6	12	0,54
ТК	Котлета рыбная	80	9,76	6,21	11,75	142,4	0,048	0,27	0,04	4	34,78	130,96	30,61	1,15
304	Рис отварной с маслом слив.	150/10	3,73	12,62	36,76	275,7	0,03	-	-	0,39	3,77	63,95	16,34	0,55
377	Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	15,2	62	-	2,23	-	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
15	Сыр российский(порция)	15	3,48	4,425	-	54	0,00075	0,105	0,039	0,075	132	75	5,25	0,15
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,06	0,53	18,93	93,30	0,05	-	-	0,69	12,96	17,60	46,40	0,58
	<b>ИТОГО:</b>		<b>21,22</b>	<b>24,325</b>	<b>94,72</b>	<b>687,6</b>	<b>0,19475</b>	<b>23,105</b>	<b>0,079</b>	<b>5,785</b>	<b>222,11</b>	<b>318,51</b>	<b>122</b>	<b>5,53</b>
<b>ОБЕД:</b>														
70	Салат морковный	80	0,55	0,10	1,90	11	0,03	8,75	-	0,35	7,00	10,00	13,00	0,45
119	Суп гороховый	250	7,80	38,00	15,94	503	0,36	1,00	-	22,25	53,00	37,00	95,40	2,67
312	Картоф. пюре с м/слив	200	4,10	5,40	27,20	180	0,36	24,20	-	0,24	49,30	36,00	115,46	134,00
255	Печень по-Строганов.	100	13,26	9,20	3,52	175	145,04	8,45	57,82	3,44	33,24	17,47	62,16	5,00
360	Напиток лимонный	200	0,10	-	29,06	110	-	80,00	-	0,18	8,20	0,96	6,42	0,28
ПР	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,77	69	0,05	-	-	0,50	11,80	15,10	60,60	1,72
	<b>ИТОГО:</b>		<b>27,49</b>	<b>53,03</b>	<b>92,39</b>	<b>1048</b>	<b>145,84</b>	<b>122,40</b>	<b>57,82</b>	<b>26,96</b>	<b>162,54</b>	<b>116,53</b>	<b>353,04</b>	<b>144,12</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>48,71</b>	<b>77,36</b>	<b>187,11</b>	<b>1735,6</b>	<b>146,03</b>	<b>145,51</b>	<b>57,90</b>	<b>32,75</b>	<b>384,65</b>	<b>435,04</b>	<b>475,04</b>	<b>149,65</b>

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества				Энергет. ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У	В		С	А	Е	Ca	Mg	P	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>ЗАВТРАК:</b>															
ППР	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	2,2	
62	Салат из моркови с сахаром	60	0,74	0,056	6,88	49,02	0,03	2,02	-	8,04	15,46	31,66	21,63	0,4	
181	Каша пшеничная молочная	200	6,11	10,72	32,38	281	0,08	1,17	58	-	133,7	20,3	64,8	0,47	
209	Яйцо	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03	-	100	-	22	4,8	76,8	1	
389	Какао	200	1	-	20,2	84,8	0,02	4	-	-	14	14	8	2,2	
ППР	Хлеб пшеничный	40	3,06	0,53	18,93	93,30	0,05	-	-	0,69	12,96	17,60	46,40	0,58	
	<b>ИТОГО:</b>		<b>16,39</b>	<b>16,306</b>	<b>88,47</b>	<b>618,12</b>	<b>0,24</b>	<b>17,19</b>	<b>158</b>	<b>8,93</b>	<b>214,12</b>	<b>99,36</b>	<b>226,63</b>	<b>6,85</b>	
<b>ОБЕД:</b>															
59	Салат из свеклы	100	1,42	6,02	6,27	85	0,02	5,95	-	7,11	30,72	18,62	39,49	1,06	
82	Борщ	250	1,8	4,92	10,93	104	0,05	10,30	-	0,16	34,45	26,20	53,02	1,17	
288	Куры отварные	80	18,78	22,70	0,38	252	0,04	-	20,00	-	40,00	20,00	143,32	2,00	
302	Гречка рассыпчатая	150	11,46	8,12	51,50	325	0,50	-	-	-	24,70	181,10	271,90	6,08	
277	Компот из свежих фруктов	200	0,07	0,02	15,00	60	-	0,03	-	-	11,10	1,40	2,80	0,28	
ППР	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,77	69	0,05	-	-	0,50	11,80	15,10	60,60	1,72	
	<b>ИТОГО:</b>		<b>35,21</b>	<b>42,11</b>	<b>98,85</b>	<b>895</b>	<b>0,66</b>	<b>16,28</b>	<b>20,00</b>	<b>7,77</b>	<b>152,77</b>	<b>262,42</b>	<b>571,13</b>	<b>12,31</b>	
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>51,60</b>	<b>58,42</b>	<b>187,32</b>	<b>1513,12</b>	<b>0,90</b>	<b>33,47</b>	<b>178,00</b>	<b>16,70</b>	<b>366,89</b>	<b>361,78</b>	<b>797,76</b>	<b>19,16</b>	

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции и гр	Пищевые вещества					Витамины					Минеральные вещества				
			Б	Ж	У	Энергет. ценность (ккал)	В	С	А	Е	Ca	Mg	P	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
<b>ЗАВТРАК:</b>																	
ПР	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	2,2			
45	Салат из белокочан. капусты с морковью	60	0,79	1,95	3,88	36,24	0,013	10,26	-	5,03	14,97	16,98	9,05	0,28			
294	Биточек куриный	80	13,89	9,71	12,93	228,8	0,16	0,72	0,083	54,83	50,22	67	17,76	2,92			
ТК	Макаронные изделия отварные с маслом слив	150/10	5,6	11,77	26,57	234,45	0,06	-	-	0,97	4,86	37,17	21,12	1,11			
379	Кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,22	1,3	0,02	-	125,78	90	14	0,13			
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,06	0,53	18,93	93,30	0,05	-	-	0,69	12,96	17,60	46,40	0,58			
	<b>ИТОГО:</b>		<b>26,91</b>	<b>27,04</b>	<b>88,06</b>	<b>740,39</b>	<b>0,533</b>	<b>22,28</b>	<b>0,103</b>	<b>61,72</b>	<b>224,79</b>	<b>239,75</b>	<b>117,33</b>	<b>7,22</b>			
<b>ОБЕД:</b>																	
55	Винегрет	100	1,40	9,04	7,28	125	0,04	9,62	-	-	31,22	19,52	43,26	0,82			
103	Суп картофельный с макар. изд	250	2,68	2,83	17,45	118	0,11	8,25	-	-	29,20	27,27	67,57	1,12			
244	Плов с курицей	250	25,50	24,00	40,60	495	0,18	0,43	-	266,00	36,15	53,30	259,40	3,58			
360	Компот ассорти	200	0,10	-	29,06	114	-	80,00	-	0,18	8,20	0,96	6,42	0,28			
ПР	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,77	69	0,05	-	-	0,50	11,80	15,10	60,60	1,72			
	<b>ИТОГО:</b>		<b>31,36</b>	<b>36,20</b>	<b>109,16</b>	<b>921</b>	<b>0,38</b>	<b>98,30</b>	<b>0,00</b>	<b>266,68</b>	<b>116,57</b>	<b>116,15</b>	<b>437,25</b>	<b>7,52</b>			
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>58,27</b>	<b>63,24</b>	<b>197,22</b>	<b>1661,39</b>	<b>0,91</b>	<b>120,58</b>	<b>0,10</b>	<b>328,40</b>	<b>341,36</b>	<b>355,90</b>	<b>554,58</b>	<b>14,74</b>			

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества				Энергет. ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У	В		С	А	Е	Ca	Mg	P	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>ЗАВТРАК:</b>															
ПП	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	2,2	
55	Овощи натур. свежие (огурец)	60	0,12	0,06	1,02	6	0,012	2,1		0,06	13,8	14,4	8,4	0,36	
243	Котлета мясная	90	8,46	13,5		153				0,54	17,28	88,74	9,54	1,08	
312	Рис со слив. маслом	150	4,86	7,16	48,89	261	0,03			36	0,8	3,48	27,35	0,7	
389	Чай с лимоном	200	0,07	0,02	15	60		0,03			11,4	1,4	2,8	0,28	
ПП	Хлеб пшеничный	40	3,06	0,53	18,93	93,30	0,05			0,69	12,96	17,60	46,40	0,58	
	<b>ИТОГО:</b>		<b>16,97</b>	<b>21,67</b>	<b>93,64</b>	<b>620,3</b>	<b>0,122</b>	<b>12,13</b>	<b>0</b>	<b>37,49</b>	<b>72,24</b>	<b>136,62</b>	<b>103,49</b>	<b>5,2</b>	
<b>ОБЕД:</b>															
55	Салат из свеклы	100	1,42	6,02	6,27	85	0,02	5,95		7,11	30,22	18,62	39,49	1,06	
106	Суп рыбный	250	2,10	2,78	15,39	106	0,12	11,07		208,00	24,17	29,35	71,10	1,10	
312	Картоф. пюре со слив. маслом	200	4,10	5,40	27,20	180	0,36	24,20		0,24	49,30	36,00	115,30	134,00	
288	Куры отварные	80	18,78	22,72	0,38	262		0,80							
349	Компот из яблок	200	0,66	0,09	32,00	133	0,02			0,20	5,84	33,00	46,00	0,96	
ПП	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,77	69	0,05			0,50	11,80	15,10	60,60	1,72	
	<b>ИТОГО:</b>		<b>28,74</b>	<b>37,34</b>	<b>96,01</b>	<b>835</b>	<b>0,57</b>	<b>42,02</b>	<b>0,00</b>	<b>216,05</b>	<b>121,33</b>	<b>132,07</b>	<b>332,49</b>	<b>5,86</b>	
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>45,71</b>	<b>59,01</b>	<b>189,65</b>	<b>1455,3</b>	<b>0,69</b>	<b>54,15</b>	<b>0,00</b>	<b>253,54</b>	<b>193,57</b>	<b>268,69</b>	<b>435,98</b>	<b>11,06</b>	

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества				Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У	Энергет. ценность (ккал)	В	С	А	Е	Ca	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>ЗАВТРАК:</b>														
ПР	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	2,2
71	Овощи натуральные свежие (помидор)	60	0,66	0,12	2,28	13,2	0,036	10,5	-	0,42	8,4	15,6	12	0,54
302	Гречка рассыпчатая с молоком	150	8,6	6,09	38,64	243,75	0,21	-	-	0,61	14,82	203,93	135,83	4,56
ТК	Компот из яблок	200	0,1	-	29,2	110,4	0,004	1,4	0,004	-	9,8	8,6	1,6	0,2
15	Сыр российский (порция)	15	3,48	4,425	-	54	0,0008	0,105	0,039	0,075	132	75	5,25	0,15
14	Масло слив.(порция)	10	0,08	7,25	0,13	66	-	-	0,04	0,11	2,4	3	-	0,02
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,06	0,53	18,93	93,30	0,05	-	-	0,69	12,96	17,60	46,40	0,58
	<b>ИТОГО:</b>		<b>15,98</b>	<b>18,415</b>	<b>89,18</b>	<b>580,65</b>	<b>0,3008</b>	<b>12,005</b>	<b>0,083</b>	<b>1,905</b>	<b>180,38</b>	<b>323,73</b>	<b>201,08</b>	<b>6,05</b>
<b>ОБЕД:</b>														
45	Салат из капусты белокочанной	100	2,59	7,38	3,23	90	0,04	17,29	29,60	34,55	33,20	15,04	49,80	0,86
96	Рассольник "Ленингр"	250	2,01	5,09	11,98	107	0,09	8,37	-	203,00	29,15	24,17	56,72	0,92
268	Котлета мясная	80	8,33	10,29	8,14	160	0,05	0,55	1,82	16,98	30,01	30,41	102,69	1,50
312	Картофель тушеный	200	4,10	5,40	27,20	180	0,36	24,20	-	0,24	49,30	36,00	115,46	134,00
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62	-	0,03	-	-	11,10	1,40	2,80	0,28
ПР	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,77	69	0,05	-	-	0,50	11,80	15,10	60,60	1,72
	<b>ИТОГО:</b>		<b>18,84</b>	<b>28,51</b>	<b>80,52</b>	<b>668</b>	<b>0,59</b>	<b>50,44</b>	<b>31,42</b>	<b>255,27</b>	<b>164,56</b>	<b>122,12</b>	<b>388,07</b>	<b>139,28</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>34,82</b>	<b>46,93</b>	<b>169,70</b>	<b>1248,65</b>	<b>0,89</b>	<b>62,45</b>	<b>31,50</b>	<b>257,18</b>	<b>344,94</b>	<b>445,85</b>	<b>589,15</b>	<b>145,33</b>

7-11 лет

7 ДЕНЬ:

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества						Витамины					Минеральные вещества				
			Б	Ж	У	Энергет. ценность (ккал)	В	С	А	Е	Ca	Mg	P	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
<b>ЗАВТРАК:</b>																		
ПР	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	2,2				
45	Овощи натуральные свежие (помидор)	60	0,66	0,12	2,28	13,2	0,036	10,5		0,42	0,4	15,6	12	0,54				
255	Запеканка творожная	200	14,61	11,05	28	270	0,05	0,47	65			26,55	215,76	0,64				
ТК	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03		100			4,8	76,8	1				
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32	133	0,02	-	-	0,2	5,84	46	33	0,96				
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,06	0,53	18,93	93,30	0,05			0,69	12,96	17,60	46,40	0,58				
	<b>ИТОГО:</b>		<b>24,47</b>	<b>16,79</b>	<b>91,29</b>	<b>619,5</b>	<b>0,216</b>	<b>20,97</b>	<b>165</b>	<b>1,51</b>	<b>35,2</b>	<b>121,55</b>	<b>392,96</b>	<b>5,92</b>				
<b>ОБЕД:</b>																		
45	Салат из капусты	100	1,33	3,24	6,27	60	0,06	18,84		8,43	28,83	28,30	27,77	0,49				
96	Рассольник "Ленингр"	250	3,01	4,08	11,98	108	0,10	7,50		2,40	38,50	34,75	208,75	1,00				
234	Котлета рыбная	80	6,52	4,38	9,03	111	0,04	0,17	12,70	15,31	29,93	20,71	88,67	0,78				
203	Вермишель отварная	100	8,64	7,20	42,64	264	1,54	5,00	44,20	0,20	51,00	35,60	102,60	1,14				
377	Напиток лимонный	200	0,13	0,02	15,20	62		0,03			11,10	1,40	2,80	0,28				
ПР	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,77	69	0,05			0,50	11,80	15,10	60,60	1,72				
	<b>ИТОГО:</b>		<b>21,31</b>	<b>19,25</b>	<b>99,89</b>	<b>674</b>	<b>1,79</b>	<b>31,54</b>	<b>56,90</b>	<b>26,84</b>	<b>171,16</b>	<b>135,86</b>	<b>491,19</b>	<b>5,41</b>				
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>45,78</b>	<b>36,04</b>	<b>191,18</b>	<b>1293,5</b>	<b>2,01</b>	<b>52,51</b>	<b>221,90</b>	<b>28,35</b>	<b>206,36</b>	<b>257,41</b>	<b>884,15</b>	<b>11,33</b>				



# 8 ДЕНЬ:

7-11 лет

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества							Витамины							Минеральные вещества				
			Б	Ж	У	Энергет. ценность	В	С	А	Е	Ca	Mg	P	Fe	11	12	13	14	15		
			4	5	6	7	8	9	10												
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
<b>ЗАВТРАК:</b>																					
ПР	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	2,2							
71	Овощи натуральные свежие(огурцы)	60	0,12	0,06	1,02	6	0,012	2,1	-	0,06	13,8	14,4	8,4	0,36							
229	Рыба, тушенная в томате с овощами (минтай)	50/50	9,75	4,95	3,8	105	0,05	3,73	0,006	2,52	39,07	162,19	48,53	0,85							
312	Картофельное пюре	200	4,1	5,4	27,2	180	0,36	24,2		0,24	49,3	36	115,4	134							
379	Какао	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,22	1,3	0,02	-	125,78	90	14	0,13							
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,06	0,53	18,93	93,30	0,05			0,69	12,96	17,60	46,40	0,58							
	<b>ИТОГО:</b>		20,6	14,02	76,7	531,9	0,722	41,33	0,026	3,71	256,91	331,19	241,73	138,12							
<b>ОБЕД:</b>																					
21	Салат из солен. огур. с луком	100	0,84	5,04	2,57	59	0,15	4,11		4,00	23,70	13,30	23,20	0,60							
88	Щи из свеж. капусты	250	1,80	4,90	8,13	90	0,08	18,48		2,38	33,98	47,43	22,20	0,83							
295	Котлеты куриные	80	12,24	23,50	12,30	310	0,08	0,83	73,12	78,65	44,40	78,03	16,64	1,13							
203	Макароны с маслом слив.	150	6,64	8,10	32,60	264	0,04			2,00	8,50	5,70	26,30	0,57							
360	Компот ассорти	200	0,10		29,06	114		80,00		0,18	8,20	6,42	0,96	0,28							
ПР	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,77	69	0,05			0,50	11,80	15,10	60,60	1,72							
	<b>ИТОГО:</b>		23,30	41,87	99,43	906	0,40	103,42	73,12	87,71	130,58	165,98	149,90	5,13							
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		43,90	55,89	176,13	1437,9	1,12	144,75	73,15	91,42	387,49	497,17	391,63	143,25							

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции гр	Пищевые вещества						Витамины					Минеральные вещества				
			Б	Ж	У	Энергет. ценность (ккал)	В	С	А	Е	Са	Mg	P	Fe				
															4	5	6	7
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
<b>ЗАВТРАК:</b>																		
ПР	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	2,2				
71	Овощи натуральные свежие (помидор)	60	0,66	0,12	2,28	13,2	0,036	10,5	-	0,42	8,4	15,6	12	0,54				
ТК	Плов с курицей	50/100	14,83	9,16	31,27	267,17	0,09	5,27	0,017	0,43	40,55	153,4	47,18	1,73				
379	Кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,22	1,3	0,02	-	125,78	90	14	0,13				
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,06	0,53	18,93	93,3	0,05	-	-	0,69	12,96	17,6	46,4	0,58				
	<b>ИТОГО:</b>		<b>22,12</b>	<b>12,89</b>	<b>78,23</b>	<b>521,27</b>	<b>0,43</b>	<b>27,07</b>	<b>0,04</b>	<b>1,74</b>	<b>203,69</b>	<b>287,60</b>	<b>128,58</b>	<b>5,18</b>				
<b>ОБЕД:</b>																		
59	Салат из моркови с яблоком	100	1,06	0,17	8,52	40	0,05	4,37			23,90	30,38	44,51	1,06				
103	Суп картоф. с макаронными изделиями	250	2,68	2,83	17,45	118	0,11	8,25			29,20	27,27	67,57	1,12				
295	Котлета куриная	80	11,24	23,50	12,36	311	0,05	0,52	45,72		44,43	10,64	78,83	1,13				
302	Гречка рассыпчатая	150	11,46	8,12	51,50	325	0,50				24,70	226,20	339,00	7,60				
342	Компот из яблок	200	0,66	0,09	32,00	133	0,02	1,80			6,40	3,60	4,40	0,96				
ПР	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,77	69	0,05			0,50	11,80	15,10	60,60	1,72				
	<b>ИТОГО:</b>		<b>28,78</b>	<b>35,04</b>	<b>136,60</b>	<b>996</b>	<b>0,78</b>	<b>14,94</b>	<b>45,72</b>	<b>0,50</b>	<b>140,43</b>	<b>313,19</b>	<b>594,91</b>	<b>13,59</b>				
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>50,90</b>	<b>47,93</b>	<b>214,83</b>	<b>1517,27</b>	<b>1,21</b>	<b>42,01</b>	<b>45,76</b>	<b>2,24</b>	<b>344,12</b>	<b>600,79</b>	<b>723,49</b>	<b>18,77</b>				

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества				Энергет. ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У	В		С	А	Е	Ca	Mg	P	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>ЗАВТРАК:</b>															
ПР	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	2,2	
45	Салат из белокочан. капусты с морковью	60	0,79	1,95	3,88	36,24	0,01	10,26	-	5,03	14,97	16,98	9,05	0,28	
295	Рыба с овощами	50/50	11,35	2,90	0,68	103,00	0,05	3,92	5,73		39,42	37,08	140,98	0,80	
302	Пюре картофельное	200	4,10	6,40	27,20	183,00	0,33	24,20		0,24	49,30	36,00	115,30	134,00	
389	Компот из сухофрукт.	200	0,66	0,09	32,00	133,00	0,02			0,20	5,84	33,00	46,00	0,96	
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,06	0,53	18,93	93,30	0,05			0,69	12,96	17,60	46,40	0,58	
	<b>ИТОГО:</b>		<b>19,96</b>	<b>11,87</b>	<b>82,69</b>	<b>548,54</b>	<b>0,46</b>	<b>38,38</b>	<b>5,73</b>	<b>6,16</b>	<b>122,49</b>	<b>140,66</b>	<b>357,73</b>	<b>136,62</b>	
<b>ОБЕД:</b>															
56	Салат овощной	100		0,18	7,20	35,00	0,03	15,50		26,00	33,00	17,20	29,00	1,00	
96	Рассольник "Ленингр."	250	2,01	5,08	11,98	108,00	0,10	7,50		2,40	38,50	34,75	208,75	3,58	
244	Рожки отвар. со слив. маслом	150	5,45	5,78	30,45	195,00	0,05		28,57		12,15	33,30	89,14	0,81	
377	Куры отварные	60	13,36	14,08	3,25	164,00	0,01	1,20			23,60	20,27	117,03	2,00	
ПР	Чай	200	0,13	0,02	15,20	62,00		0,03			11,10	1,40	2,80	1,86	
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,77	69,00	0,05			0,50	11,80	15,10	60,60	1,72	
	<b>ИТОГО:</b>		<b>22,63</b>	<b>25,47</b>	<b>82,85</b>	<b>633,00</b>	<b>0,24</b>	<b>24,23</b>	<b>28,57</b>	<b>28,90</b>	<b>130,15</b>	<b>122,02</b>	<b>507,32</b>	<b>10,97</b>	
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>42,59</b>	<b>37,34</b>	<b>165,54</b>	<b>1181,54</b>	<b>0,70</b>	<b>24,23</b>	<b>28,57</b>	<b>35,06</b>	<b>252,64</b>	<b>262,68</b>	<b>865,05</b>	<b>147,59</b>	



**Примерное десятидневное цикличное меню для организации  
питания обучающихся МБОУ «СОШ №3» г. Скопина  
7-11 лет**

ДНИ	ЗАВТРАК	ОБЕД
1 день	Фрукт свежий Каша Дружба Овощи натуральные свежие (огурец) Омлет натуральный Компот из яблок Хлеб пшеничный	Винегрет овощной Щи из свежей капусты Мясная котлета рубленая Вермишель с маслом/слив. Компот ассорти Хлеб ржаной
2 день	Фрукт свежий Овощи натуральные свежие (помидор) Котлета рыбная Рис отварной с маслом слив. Чай с лимоном Сыр российский (порция) Хлеб пшеничный	Салат из моркови Суп гороховый Картофельное пюре с м/слив Печень по-Строгановски Напиток лимонный Хлеб ржаной
3 день	Фрукт свежий Салат из моркови с сахаром Каша пшеничная молочная Яйцо Какао Хлеб пшеничный	Салат из свеклы с яблоком Борщ Куры отварные Гречка рассыпчатая Компот из свежих фруктов Хлеб ржаной
4 день	Фрукт свежий Салат из белокочанной капусты с морковью Биточек куриный Макаронные изделия отварные с маслом сливочным Кофейный напиток Хлеб пшеничный	Винегрет Суп картофельный с макаронными изделиями Плов с курицей Компот ассорти Хлеб ржаной
5 день	Фрукт свежий Овощи натуральные свежие (огурцы) Рыба (минтай), тушенная в томате с овощами Картофельное пюре Какао Хлеб пшеничный	Салат морковный Щи из свежей капусты Котлеты куриные Картофель тушеный Компот ассорти Хлеб ржаной
6 день	Фрукт свежий Овощи натуральные свежие (помидор) Гречка рассыпчатая с молоком Компот из яблок Сыр российский (порция) Масло сливочное (порция) Хлеб пшеничный	Салат из капусты белокочанной Рассольник "Ленинградский" Котлета мясная Картофель тушеный Чай с лимоном Хлеб ржаной

7 день	<p>Фрукт свежий  Овощи натуральные свежие (огурец)  Котлета мясная  Рис со сливочным маслом  Чай с лимоном  Хлеб пшеничный</p>	<p>Салат из свеклы  Суп рыбный  Картофельное пюре со сливочным маслом  Куры отварные  Компот из яблок  Хлеб ржаной</p>
8 день	<p>Фрукт свежий  Овощи натуральные свежие (помидор)  Запеканка творожная  Яйцо вареное  Компот из сухофруктов  Хлеб пшеничный</p>	<p>Салат из капусты  Рассольник "Ленинградский"  Котлета рыбная  Вермишель отварная  Напиток лимонный  Хлеб ржаной</p>
9 день	<p>Фрукт свежий  Овощи натуральные свежие  (помидор)  Плов с курицей  Кофейный напиток  Хлеб пшеничный</p>	<p>Салат из моркови с яблоком  Суп картофельный с макаронными  изделиями  Котлета куриная  Гречка рассыпчатая  Компот из яблок  Хлеб ржаной</p>
10 день	<p>Фрукт свежий  Салат из белокочанной капусты  с морковью  Рыба с овощами  Пюре картофельное  Компот из сухофруктов  Хлеб пшеничный</p>	<p>Салат овощной  Рассольник  Рожки отварные со сливочным маслом  Куры отварные  Чай  Хлеб ржаной</p>

