



СОГЛАСОВАНО
 ДООО "САДКО" ОАО "Игримторг"
 директор
 А.В.Кулчеченко
 ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ
 сезон: зима-весна
 понедельник

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
 для учащихся 7-11 лет



СОГЛАСОВАНО
 Директор МБОУ Игримская СОШ №2
 г.п.Игрим, Березовский район
 М.В.Неугодиных

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, гр			Энергетич. ценность Ккал	Витамины (мг)						Минеральные вещества					№ ТК	
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Fe	Mg					
ЗАВТРАК																		
Каша вязкая молочная манная с маслом	210	4,52	4,07	35,46	197	0,04	0	20,00	0	10,7	38,6	0,47	7,9	168	24			
Бутерброд с маслом и сыром	40/10/10	3,12	7,57	19,57	161,3	0	0,159	0	10,4	10,4	10,4	16,5	2,1	33	9			
Хлеб пшеничный	50	4,1	0,7	0,65	25,3	0,02	0,65	0,01	0,05	63,39	48,96	11	0,2	287	20			
Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,6	17,35	89,32	0,01	0	0	4	14,6	0,8	0,24	8	20				
Кондитерские изделия	50	1,6	1,4	40,55	171	0,06	0	0	12	28	0,5	0,5	8	60				
Фрукты свежие	100	0,8	0,3	57,5	49	0,13	10,809	20,01	10,45	116,99	237,16	22,289	71,29					
ИТОГО	670	15,54	15,64	171,08	692,92	0,13	10,809	20,01	10,45	116,99	237,16	22,289	71,29					

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, гр			Энергетич. ценность Ккал	Витамины (мг)						Минеральные вещества					№ ТК	
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Fe	Mg					
ОБЕД																		
Салат из свежих с зеленым горошком	100	1,43	6,09	8,36	93,9	0,02	9,5	0,00	35,15	40,97	1,33	20,9	52	26				
Суп гороховый на мясном бульоне	250	5,49	5,28	16,33	134,75	0,23	5,81	0	39,08	87,18	2,03	35,3	102	32				
Каша гречневая рассыпчатая	180	8,95	6,73	43	276,53	0,22	0	0,02	15,57	250,2	28,4	1,18	679	24				
Сосиска отварная	100	10,4	20,00	21,2	224,00	0,04	0,00	0	24,00	159,00	1,80	20,00	536	86				
Хлеб пшеничный	50	4,26	1,49	29,3	150,1	0	0	0	0	63	0	2,1	13	10				
Хлеб ржано-пшеничный	60	6,25	0,66	27,84	128,65	0,09	0	0	4	14,6	0,8	0,24	33	27				
Кондитерские изделия	20	1,6	1,4	40,55	171	0,01	0	0	12	2,4	0,8	0,24	27	27				
Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	22,3	110	0,02	0	0	0	0	0	0	90,62	247				
ИТОГО	1015	38,58	41,85	208,88	1288,93	0,63	15,31	0,02	141,8	617,35	37,26	90,62						
ВСЕГО:	1685	54,22	212,93	901,80	1289,06	11,44	35,32	10,47	116,99	378,96	639,64	108,55	90,62					

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, гр			Энергетич. ценность Ккал	Витамины (мг)						Минеральные вещества					№ ТК	
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Fe	Mg					
Вторник																		
ЗАВТРАК																		
Запеканка из творога	150/20	27,84	18	32,4	279,6	0,09	0,74	0,33	226,4	344,91	0,84	48,92	131	20				
Бутерброд с маслом	40/10	1,77	5,61	11,16	102	0,02	30	0	6,3	0	0,27	4,2	685	9				
Чай с сахаром	200	0	0	18,9	78	0	0	0	0	0	0	0	6	6				
Кондитерские изделия	30	1,6	1,4	40,55	171	0,01	0	0	4	14,6	0,8	0,24	166	6				
ИТОГО	500	31,21	25,01	103,01	630,6	0,12	30,74	0,33	236,7	359,51	1,91	53,36						

ОБЕД

Салат из моркови с чесноком	100	1,45	8,4	14,2	145,1	0,02	7,5	0	1,1	22,5	5	1,31	24	14	20
Рассолышник Петербургский(на мясном бульоне)	250	2,1	5,11	16,59	120,75	0,1	7,54	0		26,45	71,95	25,9	0,98	197	35
Любимый картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164,7	0,16	21,8	30,6		44,37	103,91	1,21	33,3	694	42
Минтай тушеный с сметанном соусе	150	16,52	14,43	6,01	219,99	0,13	1,6	0,59	3,3	82,63	250	44,45	0,9	171	105
Хлеб пшеничный	50	4,26	1,49	29,3	150,1	0	0	0		0	0	0	0	147	9
Хлеб ржано-пшеничный	60	6,25	0,66	27,84	128,65	0,09	0	0		12	63	2,1	13	148	10
Чай с сахаром	200	0	0	18,9	78	0	0	0		0	0	0	0	685	9
Кондитерские изделия	20	1,6	1,4	40,55	171	0,01	0	0		4	14,6	0,8	0,24		17
ИТОГО	1010	35,85	37,25	177,92	1178,29	0,51	38,44	31,19	4,4	191,95	508,46	75,77	72,42		247
ВСЕГО:	1510	67,06	62,26	280,93	1808,89	38,56	69,18	31,52	4,4	428,65	745,16	77,68	125,78		

Среды

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, гр			Энергетич. ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества				
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Fe	Mg		
ЗАВТРАК															
овощи натуральные свежие	60	1	0,4	2,3	21		5			11,5		0,3	7	71	30
Голубцы ленивые	160	20,3	17	35,69	377	0,06	1,01	48		45,1	199,3	2,19	47,5	288	98
Хлеб пшеничный	50	4,26	1,49	29,3	150,1	0	0	0		0	0	0	0	147	9
Кондитерские изделия	20	1,6	1,4	40,55	171	0,01	0	0		4	14,6	0,8	0,24	20	20
Чай с сахаром	200	0	0	18,9	78	0	0	0		0	0	0	0	685	9
ИТОГО	490	27,16	20,29	126,74	797,1	0,07	6,01	48	0	60,6	213,9	3,29	54,74		166

ОБЕД

Винегрет овощной	100	1,36	6,18	8,44	94,8	0,06	10,25	0		23,2	44,97	20,75	0,85	45	26
Суп картофельный (на мясном бульоне)	250	2,34	2,83	16,64	101,25	0,14	12	0		25,85	76,8	1,18	31,13	200	36
Макаронные изделия отварные	150	3,4	5	19	135	0,04	0	0		8	0	0,5	0	688	13
Печень говяжья по-строгановски	100	21,2	23,92	4,27	336,5	0,3	0,09	7,93	1,12	51,35	326,5	21,36	6,6	192	98
Чай с сахаром	200	0	0	18,9	78	0	0	0		0	0	0	0	685	9
Хлеб пшеничный	50	4,26	1,49	29,3	150,1	0	0	0		0	0	0	0	147	9
Хлеб ржано-пшеничный	60	6,25	0,66	27,84	128,65	0,09	0	0		12	63	2,1	13	148	10
Фрукт свежий	60	0,8	0,3	57,5	49	0,06	10	0		12	28	0,5	8	338	46
ИТОГО	970	41,97	35,76	142,4	1069,9	0,73	12,09	33,13	1,12	109,16	627,62	26,49	107,54		247
ВСЕГО:	1460	69,13	56,05	269,14	1867	0,8	18,1	81,13	1,12	169,76	841,52	29,78	162,28		

Четверг

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, гр			Энергетич. ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества				
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Fe	Mg		
ЗАВТРАК															
Каша молочная рисовая с маслом	160	2,32	3,96	28,97	161	0,03	0	20		4,7	67	0,47	16,4	168	39
Бутерброд с маслом и сыром	40/10/10	3,12	7,57	19,57	161,3	0	0,159	0	10,4	10,4	107	7,419	54,95	1	33
Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,6	17,35	89,32	0,02	0,65	0,01	0,05	63,39	48,96	11	0,2	287	20
Фрукт свежий	60	0,8	0,3	57,5	49	0,06	10	0		12	28	0,5	8	338	60

Кондитерские изделия	шт	1,6	1,4	40,55	171	0,01	0	0	4	14,6	0,8	0,24	26
Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,6	17,35	89,32	0,02	0,65	0,01	63,39	48,96	11	0,2	20
Фрукт свежий (яблоко)	60	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	10	75,8	0	2,2	60
ИТОГО	470	12,42	17,77	123,07	695,62	0,21	10,809	0,04	10,451	129,79	322,36	21,019	166

ОБЕД													
Овощи натуральные свежие	60	1	0,4	2,3	21		5		11,5		0,3	7	30
Суп картофельный с рисом(на мясном)	250	1,98	2,74	14,58	90,75	0,1	8,25	0	23,05	62,55	0,89	25	35
Каша гречневая рассыпчатая	150	7,46	5,61	35,84	230,45	0,18	0	0,02	12,98	208,5	3,95	67,5	24
Сосиска отварная	100	10,4	20,00	21,2	224,00	0,04	0,00	0	24,00	159,00	1,80	20,00	86
Хлеб пшеничный	50	4,26	1,49	29,3	150,1	0	0	0	0	0	0	0	9
Хлеб ржано-пшеничный	60	6,25	0,66	27,84	128,65	0,09	0	0	12	63	2,1	13	10
Кондитерские изделия	шт	1,6	1,4	40,55	171	0,01	0	0	4	14,6	0,8	0,24	44
Чай с сахаром	200	0	0	18,9	78	0	0	0	0	0	0	0	9
ИТОГО	870	32,95	32,3	190,51	1093,95	0,42	13,25	0,02	0	87,53	507,65	9,84	132,74
ВСЕГО:	1340	45,37	50,07	313,58	1789,57	0,63	24,059	0,06	10,451	217,32	830,01	30,859	235,33

Вторник

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, гр			Энергетич. ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества				
		Б	Ж	У		Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Fe	Mg	
овощи натуральные свежие	50	1	0,4	2,3	21		5		11,5		0,3	7	22		
плов	50/100	19,4	9,5	34,7	301		0	0	36		1	34	95		
Хлеб пшеничный	50	4,26	1,49	29,3	150,1	0	0	0	0	0	0	0	9		
Чай с сахаром	200	0	0	18,9	78	0	0	0	0	0	0	0	9		
Кондитерские изделия	шт	1,6	1,4	40,55	171	0,01	0	0	4	14,6	0,8	0,24	31		
ИТОГО	450	26,26	12,79	125,75	721,1	0,01	5	0	51,5	14,6	2,1	41,24	166		

Винегрет овощной (бульон)	100	1,36	6,18	8,44	94,8	0,06	10,25	0	23,2	44,97	20,75	0,85	45
Макаронные изделия отварные	250	2,69	2,84	17,14	104,75	0,11	8,25	0	24,6	66,65	27	1,09	208
Биточки мясные	150												13
Хлеб пшеничный	80/80	11,78	12,91	14,9	223	0,07	1,13	51	57,8	141,4	28,4	1,27	279
Хлеб ржано-пшеничный	70	4,26	1,49	29,3	154,0	0	0	0	0	0	0	0	91
Фрукт свежий (яблоко)	60	6,25	0,66	27,84	128,65	0,09	0	0	12	63	2,1	13	148
Чай с сахаром	шт	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	10	75,8	0	2,2	57
ИТОГО	1090	26,74	24,48	126,32	2216,2	0,36	29,63	51	127,6	391,82	78,25	18,41	685
ВСЕГО:	1540	53	37,27	252,07	2937,3	0,37	34,63	51	179,1	406,42	80,35	59,65	247

Среда

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, гр			Энергетич. ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества				
		Б	Ж	У		Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Fe	Mg	
ЗАВТРАК															
Макаронны запеченные с сыром	180/10	9,67	10,19	41,36	281,3	0,09	0,23	4,52	161,03	148,95	1,13	18,33	421		
Бутерброд с маслом	40/10	3,12	7,57	19,57	161,3	0,04	0	0	10,4	0	0,46	0	1		
Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,6	17,35	89,32	0,02	0,65	0,01	63,39	48,96	11	0,2	287		

