

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ТАУНАНСКАЯ НАЧАЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»**

186702, Республика Карелия, Лахденпохский район, п. Тоунан, ул. Победы, д.2 «А».
Тел. 89214592877 E-mail: Taunschool@rambler.ru

Утверждаю



Акуленко Е. В.

Примерное 10-дневное меню на зимне-весенний период для обучающихся 1-4 классов (возрастная группа 7-11 лет)

Примерное цикличное 10- дневное меню для обучающихся 1-4 классов (1 смена, возрастная категория 7-11 лет) на зимне-весенний период года

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	1 неделя - ПН													
	Завтрак													
258	Макароны отварные с овощами	200	6,9	4,7	35,1	209,8	0,1	3,2	33,52	1,03	20	70	20	1,5
267	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63,2	0	0	100,625	0,24	22	77	5	1
79	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66,1	0	0	40	0,1	2	3	0	0
576	Батон	30	2,2	0,9	15,4	78,5	0	0	0	0,51	6	20	4	0,4
82	Апельсины	100	0,9	0,2	8,1	38	0	60,3	0	0,2	34	23	13	0,3
460	Чай с молоком	200	1,6	1,3	9,9	58	0	0,7	10	0	65	53	11	0,9
	Итого		16,8	18,9	68,9	513,7	0,1	64,2	184,145	2,08	149	246	53	4,1
	Обед													
3	Салат из капусты белокачанной с яблоками (масло)	80	0,9	5	4,9	67,7	0	15,7	0	2,21	26	17	10	0,9
114	Суп картофельный с крупой	250	2,8	3,5	9,8	82,1	0,1	5,5	0	1,3	17	64	25	0,9
371	Кнели из птицы с рисом (кура)	90	10,4	9,7	4,8	147,8	0	0,6	55,448	0,36	19	78	12	0,7
177	Рагу из овощей (2-й вариант)	150	3,4	6	14,3	124,6	0,1	9,1	4,5	1,94	46	71	33	1,3
573	Хлеб пшеничный формовой	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,1	0	0	0,66	12	39	8	0,7
575	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,1	0,8	23,9	118,9	0,1	0	0,6	0,84	28	94	29	2,3
494	Компот из плодов или ягод сушеных (яблоко)	200	0,3	0	17,5	71,5	0	0,1	0	0,15	16	11	4	0,9
	Итого		26,5	25,5	104,7	753,1	0,4	31	60,548	7,46	164	374	121	7,7
	Итого день		43,3	44,4	173,6	1266,8	0,5	95,2	244,69	9,54	313	620	174	11,8

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	1 неделя - ВТ													
	Завтрак													
214	Каша манная вязкая	200	7,2	6,4	34,5	224,2	0,1	1,2	38,634	0,7	124	123	21	0,5
64	Бутерброды с сыром (2-й вариант)	35	5,2	8,1	7,8	125,2	0	0,1	52,256	0,37	158	103	10	0,3
573	Хлеб пшеничный формовой	15	1,1	0,1	7,4	35,2	0	0	0	0,17	3	10	2	0,2
82	Груши	100	0,4	0,3	10,4	45,9	0	5	0	0,4	19	16	12	2,3
465	Кофейный напиток с молоком	200	3	2,7	16,3	101,2	0	0,7	19	0	108	76	13	0,1
	Итого		16,9	17,6	76,4	531,6	0,1	7	109,89	1,64	412	328	58	3,4
	Обед													
47	Винегрет овощной (заправка)	80	1,3	2,5	5,5	50	0	5	0	1,17	18	34	14	0,6
100	Рассольник ленинградский	250	2,6	5,1	13,2	109,4	0,1	7,1	0	2,35	15	60	25	0,8
433	Сметана	8	0,2	1,2	0,3	12,6	0	0	7,6	0,02	6	4	1	0
349	Тефтели из говядины в молочном соусе	90	10,2	10,2	6,5	158,9	0	0,8	22,731	0,39	33	99	14	1,3
380	Капуста тушеная	150	3,1	5,1	11,4	103,6	0	17,7	25,65	0,33	82	61	30	1,2
573	Хлеб пшеничный формовой	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,1	0	0	0,66	12	39	8	0,7
575	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,7	0,5	15,9	79,2	0,1	0	0,4	0,56	19	63	20	1,6
501	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0,2	20,2	86,6	0	4	0	0,2	14	14	8	2,8
	Итого		25,7	25,3	102,5	741	0,3	34,6	56,381	5,68	199	374	120	9
	Итого день		42,6	42,9	178,9	1272,6	0,4	41,6	166,27	7,32	611	702	178	12,4

№ рецеп туры	Наименование блюда	Выход блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий ность	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	1 неделя - СР													
	Завтрак													
271	Омлет с пшенной кашей	150	12,6	16,2	16,4	261,3	0,1	0,2	229,922	1,03	85	224	31	2,5
573	Хлеб пшеничный формовой	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0	0	0	0,33	6	20	4	0,3
575	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,4	0,3	8	39,6	0	0	0,2	0,28	9	31	10	0,8
82	Бананы	100	1,5	0,5	21	94,6	0	10	0	0,4	8	28	42	0,6
496	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	18,3	78,2	0	80	0	0,76	12	3	3	0,6
	Итого		18,5	17,5	78,5	544	0,1	90,2	230,122	2,8	120	306	90	4,8
	Обед													
16	Салат из соленых огурцов с луком	80	0,7	4,9	2,1	55	0	2,5	0	2,2	18	22	11	0,5
104	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,5	4,5	3,8	61,7	0	8,4	0	2,33	25	35	16	0,6
433	Сметана	8	0,2	1,2	0,3	12,6	0	0	7,6	0,02	6	4	1	0
299	Рыба, тушенная в томате с овощами (минтай)	90	9,6	2,8	3,9	79,4	0,1	1,7	6,254	1,43	33	163	330	0,3
152	Картофель отварной	180	5	9,2	18,5	177	0,2	24,1	0	3,94	17	90	34	1,3
573	Хлеб пшеничный формовой	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,1	0	0	0,66	12	39	8	0,7
575	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,1	0,8	23,9	118,9	0,1	0	0,6	0,84	28	94	29	2,3
495	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	18,6	77,5	0	0,5	0	0,42	21	21	15	0,7
	Итого		26,3	24	100,6	722,7	0,5	37,2	14,454	11,84	160	468	444	6,4
	Итого день		44,8	41,5	179,1	1266,7	0,6	127,4	244,57	14,64	280	774	534	11,2

№ рецеп туры	Наименование блюда	Выход блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий ность	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	1 неделя - ЧТ													
	Завтрак													
282	Запеканка рисовая с творогом	150	10,3	5,9	36,9	241,7	0,1	0,1	47,041	0,73	75	163	30	0,5
406	Соус молочный сладкий	30	0,7	1,4	2,4	25,4	0	0,1	8,393	0,03	22	16	3	0
79	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66,1	0	0	40	0,1	2	3	0	0
573	Хлеб пшеничный формовой	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0	0	0	0,33	6	20	4	0,3
82	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44,5	0	7	0	0,2	16	11	9	2,2
462	Какао с молоком	200	3,5	2,9	13,9	95,9	0	0,7	19	0,01	112	95	25	0,8
	Итого		17,3	18	77,9	543,9	0,1	7,9	114,434	1,4	233	308	71	3,8
	Обед													
1	Салат из капусты белокочанной (заправка)	80	1,3	2,5	7	55,2	0	15,1	0	1,16	35	25	14	0,5
94	Борщ с картофелем	250	2,3	4,5	9,4	87,7	0,1	8,4	0	2,37	29	59	27	1,2
433	Сметана	8	0,2	1,2	0,3	12,6	0	0	7,6	0,02	6	4	1	0
336	Зразы из говядины с рисом (паровые)	90	12,5	9,4	13,1	187	0,1	0	3,42	0,84	8	131	19	1,8
177	Рагу из овощей (2-й вариант)	150	3,4	6	14,3	124,6	0,1	9,1	4,5	1,94	46	71	33	1,3
573	Хлеб пшеничный формовой	40	3	0,3	19,7	93,8	0	0	0	0,44	8	26	6	0,4
575	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,7	0,5	15,9	79,2	0,1	0	0,4	0,56	19	63	20	1,6
494	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	200	0,5	0,1	21,5	88,8	0	0	0	0,1	16	24	8	0,6
	Итого		25,9	24,5	101,2	728,8	0,4	32,6	15,92	7,43	167	403	128	7,4
	Итого день		43,2	42,5	179,1	1272,7	0,5	40,5	130,35	8,83	400	711	199	11,2

№ рецеп туры	Наименование блюда	Выход блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий ность	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	1 неделя - ПТ													
	Завтрак													
28	Салат из свёклы с яблоками (масло)	60	0,6	3,7	6,5	61,7	0	3,8	0	1,66	16	18	9	0,9
348	Тефтели из говядины (паровые)	60	8,3	6,3	4	105,9	0	0,4	0	0,28	7	68	9	1,1
207	Каша перловая рассыпчатая	140	4,3	4,6	30	178,3	0	0	21,28	0,57	20	149	18	0,8
573	Хлеб пшеничный формовой	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0	0	0	0,33	6	20	4	0,3
575	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,4	0,3	8	39,6	0	0	0,2	0,28	9	31	10	0,8
460	Чай с молоком	200	1,6	1,3	9,9	58	0	0,7	10	0	65	53	11	0,9
	Итого		18,5	16,4	73,2	513,9	0	4,9	31,48	3,12	123	339	61	4,8
	Обед													
25	Салат из моркови с зеленым горошком (заправка)	80	1,5	2,5	4,8	47,8	0	1,5	0	1,3	18	41	22	0,5
129	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2,9	4,2	12,2	97,8	0,1	3,8	2,125	1,95	14	47	17	0,8
367	Птица в соусе с томатом (кура)	90	8,5	10	2	131,7	0	0,3	47,481	0,4	15	45	12	0,7
377	Пюре картофельное	150	4,1	5,9	8,7	104,3	0,1	3,6	29,925	0,19	37	74	23	0,8
573	Хлеб пшеничный формовой	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,1	0	0	0,66	12	39	8	0,7
575	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,1	0,8	23,9	118,9	0,1	0	0,6	0,84	28	94	29	2,3
501	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0,2	20,2	86,6	0	4	0	0,2	14	14	8	2,8
	Итого		26,7	24,1	101,3	727,8	0,4	13,2	80,131	5,54	138	354	119	8,6
	Итого день		45,2	40,5	174,5	1241,7	0,4	18,1	111,61	8,66	261	693	180	13,4

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	2 неделя - ПН													
	Завтрак													
232	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,3	6,5	35,4	229	0,1	1,3	38,049	0,75	135	189	37	1,8
64	Бутерброды с сыром (2-й вариант)	35	5,2	8,1	7,8	125,2	0	0,1	52,256	0,37	158	103	10	0,3
573	Хлеб пшеничный формовой	15	1,1	0,1	7,4	35,2	0	0	0	0,17	3	10	2	0,2
82	Апельсины	100	0,9	0,2	8,1	38	0	60,3	0	0,2	34	23	13	0,3
465	Кофейный напиток с молоком	200	3	2,7	16,3	101,2	0	0,7	19	0	108	76	13	0,1
	Итого		17,5	17,6	75	528,5	0,1	62,4	109,305	1,49	438	401	75	2,7
	Обед													
2	Салат витаминный (заправка)	80	1	2,5	4,6	45,3	0	10,5	0	1,22	28	26	16	0,8
114	Суп картофельный с крупой	250	2,8	3,5	9,8	82,1	0,1	5,5	0	1,3	17	64	25	0,9
350	Тефтели из говядины с рисом - "ёжики"	90	10,8	10,7	12,5	189,5	0,1	1,2	20,057	0,44	46	127	19	1,1
176	Рагу из овощей (1-й вариант)	150	4	6,3	14,7	131,3	0,1	7,4	31,5	0,33	70	89	35	1,2
573	Хлеб пшеничный формовой	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,1	0	0	0,66	12	39	8	0,7
575	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,7	0,5	15,9	79,2	0,1	0	0,4	0,56	19	63	20	1,6
495	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	83,5	0	0,2	0	0,42	20	19	14	0,7
	Итого		26,5	24,1	107,1	751,4	0,5	24,8	51,957	4,93	212	427	137	7
	Итого день		44	41,7	182,1	1279,9	0,6	87,2	161,26	6,42	650	828	212	9,7

№ рецеп туры	Наименование блюда	Выход блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий ность	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	2 неделя - ВТ													
	Завтрак													
16	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,5	3,7	1,6	41,2	0	1,9	0	1,65	14	17	8	0,4
338	Кнели говяжьи с рисом	60	7,9	7	4,4	112,4	0	0,1	11,4	0,22	14	72	11	0,9
177	Рагу из овощей (2-й вариант)	140	3,2	5,6	13,4	116,3	0,1	8,5	4,2	1,81	43	66	31	1,2
573	Хлеб пшеничный формовой	40	3	0,3	19,7	93,8	0	0	0	0,44	8	26	6	0,4
575	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	59,4	0,1	0	0,3	0,42	14	47	15	1,2
496	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	18,3	78,2	0	80	0	0,76	12	3	3	0,6
	Итого		17,3	17,3	69,3	501,3	0,2	90,5	15,9	5,3	105	231	74	4,7
	Обед													
22	Салат из моркови и яблок	80	0,7	4,9	6	71,4	0	4,3	0	2,36	18	30	21	0,9
100	Рассольник ленинградский	250	2,6	5,1	13,2	109,4	0,1	7,1	0	2,35	15	60	25	0,8
433	Сметана	8	0,2	1,2	0,3	12,6	0	0	7,6	0,02	6	4	1	0
299	Рыба, тушенная в томате с овощами (минтай)	90	9,6	2,8	3,9	79,4	0,1	1,7	6,254	1,43	33	163	330	0,3
152	Картофель отварной	180	5	9,2	18,5	177	0,2	24,1	0	3,94	17	90	34	1,3
573	Хлеб пшеничный формовой	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,1	0	0	0,66	12	39	8	0,7
575	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,1	0,8	23,9	118,9	0,1	0	0,6	0,84	28	94	29	2,3
486	Компот из свежих яблок	200	0,1	0,1	9,5	38,9	0	2	0	0,04	3	2	2	0,5
	Итого		26,9	24,6	104,8	748,3	0,6	39,2	14,454	11,64	132	482	450	6,8
	Итого день		44,3	41,9	174,1	1249,6	0,8	129,7	30,35	16,94	237	713	524	11,5

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	2 неделя - СР													
	Завтрак													
281	Запеканка пшеничная с творогом	150	13,1	7,1	37,6	266,9	0,2	0,1	47,637	0,7	90	213	48	1,8
406	Соус молочный сладкий	30	0,7	1,4	2,4	25,4	0	0,1	8,393	0,03	22	16	3	0
79	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66,1	0	0	40	0,1	2	3	0	0
573	Хлеб пшеничный формовой	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0	0	0	0,33	6	20	4	0,3
82	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44,5	0	7	0	0,2	16	11	9	2,2
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	7,5	31,4	0	0	0	0	5	8	4	0,8
	Итого		16,8	16,4	72,2	504,6	0,2	7,2	96,03	1,36	141	271	68	5,1
	Обед													
1	Салат из капусты белокочанной (заправка)	80	1,3	2,5	7	55,2	0	15,1	0	1,16	35	25	14	0,5
94	Борщ с картофелем	250	2,3	4,5	9,4	87,7	0,1	8,4	0	2,37	29	59	27	1,2
433	Сметана	8	0,2	1,2	0,3	12,6	0	0	7,6	0,02	6	4	1	0
371	Кнели из птицы с рисом (кура)	90	10,4	9,7	4,8	147,8	0	0,6	55,448	0,36	19	78	12	0,7
377	Пюре картофельное	150	4,1	5,9	8,7	104,3	0,1	3,6	29,925	0,19	37	74	23	0,8
573	Хлеб пшеничный формовой	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,1	0	0	0,66	12	39	8	0,7
575	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,4	0,7	19,9	99	0,1	0	0,5	0,7	24	78	24	1,9
494	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	200	0,5	0,1	21,5	88,8	0	0	0	0,1	16	24	8	0,6
	Итого		26,8	25,1	101,1	736	0,4	27,7	93,473	5,56	178	381	117	6,4
	Итого день		43,6	41,5	173,3	1240,7	0,6	34,9	189,5	6,92	319	652	185	11,5

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	2 неделя - ЧТ													
	Завтрак													
270	Омлет с рисовой кашей	150	11,3	15,6	12,4	235,4	0,1	0,2	229,922	1,03	80	194	20	1,9
573	Хлеб пшеничный формовой	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0	0	0	0,33	6	20	4	0,3
575	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	59,4	0,1	0	0,3	0,42	14	47	15	1,2
82	Бананы	100	1,5	0,5	21	94,6	0	10	0	0,4	8	28	42	0,6
460	Чай с молоком	200	1,6	1,3	9,9	58	0	0,7	10	0	65	53	11	0,9
	Итого		18,7	18	70	517,7	0,2	10,9	240,222	2,18	173	342	92	4,9
	Обед													
47	Винегрет овощной (заправка)	80	1,3	2,5	5,5	50	0	5	0	1,17	18	34	14	0,6
125	Суп с крупой и томатом	250	3,2	5,2	15	119,5	0,1	0,6	0	2,37	16	73	28	1
349	Тефтели из говядины в молочном соусе	90	10,2	10,2	6,5	158,9	0	0,8	22,731	0,39	33	99	14	1,3
380	Капуста тушеная	150	3,1	5,1	11,4	103,6	0	17,7	25,65	0,33	82	61	30	1,2
573	Хлеб пшеничный формовой	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,1	0	0	0,66	12	39	8	0,7
575	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,7	0,5	15,9	79,2	0,1	0	0,4	0,56	19	63	20	1,6
501	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0,2	20,2	86,6	0	4	0	0,2	14	14	8	2,8
	Итого		26,1	24,2	104	738,5	0,3	28,1	48,781	5,68	194	383	122	9,2
	Итого день		44,8	42,2	174	1256,2	0,5	39	289	7,86	367	725	214	14,1

№ рецеп туры	Наименование блюда	Выход блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий ность	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	2 неделя - ПТ													
	Завтрак													
32	Салат из свёклы с сыром (масло)	80	2,5	6,7	5,6	92,4	0	4	16,141	2,21	80	59	17	1
374	Котлеты рубленые из птицы с соусом молочным (кура)	60	7,1	4,5	5,9	92,6	0	0,2	31,656	0,56	64	57	11	0,5
256	Макаронные изделия отварные	140	5,2	4,7	27,6	173	0,1	0	29,372	0,77	9	41	8	1
573	Хлеб пшеничный формовой	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0	0	0	0,33	6	20	4	0,3
575	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,4	0,3	8	39,6	0	0	0,2	0,28	9	31	10	0,8
459	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	7,7	32,6	0	2,9	0	0,02	8	10	5	0,9
	Итого		18,8	16,5	69,6	500,5	0,1	7,1	77,369	4,17	176	218	55	4,5
	Обед													
21	Салат из моркови (заправка)	80	0,9	2,5	9,1	62,5	0	2,5	0	1,34	20	40	27	0,5
108	Щи по-уральски (с крупой)	250	1,5	4,4	3,7	60,9	0	1,5	0	2,4	34	44	17	0,6
433	Сметана	8	0,2	1,2	0,3	12,6	0	0	7,6	0,02	6	4	1	0
333	Голубцы ленивые	90	10,1	11,3	3,9	157,4	0	9,3	17,1	0,31	21	110	18	1,6
152	Картофель отварной	150	4,2	5,7	15,5	130,5	0,1	20,1	27,143	0,21	15	77	28	1,1
573	Хлеб пшеничный формовой	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,1	0	0	0,66	12	39	8	0,7
575	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,1	0,8	23,9	118,9	0,1	0	0,6	0,84	28	94	29	2,3
496	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	18,3	78,2	0	80	0	0,76	12	3	3	0,6
	Итого		26,3	26,7	104,2	761,5	0,3	113,4	52,443	6,54	148	411	131	7,4
	Итого день		45,1	43,2	173,8	1262	0,4	120,5	129,81	10,71	324	629	186	11,9
Общий ИТОГ:			440,9	422,3	1762,5	12609	5,3	734,1	1697,41	97,84	3762	7047	2586	118,7
В СРЕДНЕМ ЗА ПЕРИОД:			44,1	42,2	176,2	1260,9	0,5	73,4	169,74	9,78	376	705	259	11,9
	Завтрак		17,7	17,4	73,1	520	0,1	35,2	120,89	2,55	207	299	70	4,3
	Обед		26,4	24,8	103,1	740,9	0,4	38,2	48,854	7,23	169	406	189	7,6