

«Новокопыловская средняя общеобразовательная школа» Филиал муниципального казённого общеобразовательного
Учреждения «Новомоношkinsкая средняя общеобразовательная школа» Заринского района
Алтайского края

СОГЛАСОВАНО
И.о. начальника ТОУ Роспотребнадзора
в Заринске, Заринском, Залесовском,
Тогучинском, Сурмановском районах
Тогучинского района Алтайского края
И.о. заместителя начальника
ТОУ Роспотребнадзора в Заринске,
Заринском, Залесовском, Тогучинском районах
Алтайского края
№ 6 СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ
Директор школы
Т.И.Габович

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ
осенне-зимний период
для обучающихся 5-11 классов
На 2020-2021 учебный год

Новомоношkinsко 2020

Десятидневное циклическое меню для обучающихся 1-4 классов в осенне-зимний период

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	ВИТАМИНЫ					Минеральные вещества											
			Б	Ж	У		В1(мг)	С(мг)	А(мкг)	Е(мг)	Са	Р	Mg	Fe									
1 день. завтрак																							
235	Суп молочный с макаронными изделиями	250	4.68	10.91	23.10	210.65	0.06	0.40	72.00	0.44	105.15	98.30	15.10	0.41									
943	Кофейный напиток	200	0.04	0.00	15.05	61.83	0.00	0.00	0.00	0.45	0.00	0.00	0.00	0.05									
2	Бутерброд с абрикосовым джемом	25/15	0.2	1.975	23.04	100.15	0.029	0.36	0	6.8	18.95	4.85	0.335										
	Всего:		4.92	12.885	61.19	372.63	0.089	0.76	72.0	0.469	112.4	117.25	19.95	0.795									
2-й завтрак																							
79	Нарезка из белокочанной капусты	60	1.06	4.06	4.89	60.82	0.03	17.60	0.00	1.85	21.5	21.84	10.90	0.35									
619	Теплица с рисом	100	10.82	12.29	10.74	196.81	0.06	2.53	0.00	2.12	18.81	125.61	19.17	1.74									
299	Картофельные пюре	200	4.44	5.97	28.09	184.75	0.21	32.20	36.00	0.23	66.60	133.25	42.75	1.48									
868	Компот из фруктов	200	0.35	0.06	22.79	93.84	0.01	0.36	0.00	0.20	13.92	13.89	8.04	0.51									
5033	Хлеб пшеничный формовой	50	5.70	0.60	36.90	176.25	0.08	0.00	0.00	0.83	15.00	48.75	10.50	0.83									
	Всего:		16.67	22.38	66.51	536.22	0.31	52.69	36.00	4.40	120.83	294.59	80.86	4.08									
	Всего за 1 день:		21.59	35.265	127.70	908.85	0.399	53.45	108.00	4.869	233.23	411.84	100.81	4.875									
2 день																							
Завтрак																							
209	Каша пшеничная молочная	200	6.50	11.81	34.27	270.73	0.17	0.40	72.00	0.25	110.86	162.45	40.95	1.04									
943	Какао напиток	200	0.04	0.00	15.05	61.83	0.00	0.00	0.00	0.45	0.00	0.00	0.00	0.83									
5033	Хлеб пшеничный формовой	50	5.70	0.60	36.90	176.25	0.08	0.00	0.00	0.83	15.00	48.75	10.50	0.83									
	Всего:		12.24	12.41	86.22	508.81	0.25	0.40	72.00	1.08	126.31	211.2	51.45	1.92									
2-й завтрак																							
63	Нарезка из моркови	60	0.73	3.88	3.88	54.09	0.03	2.81	0.00	1.91	15.17	30.97	21.34	0.39									
868	Кисель	200	0.35	0.06	22.79	93.84	0.01	0.36	0.00	0.20	13.92	13.89	8.04	0.51									
5033	Хлеб пшеничный формовой	50	5.70	0.60	36.90	176.25	0.08	0.00	0.00	0.83	15.00	48.75	10.50	0.83									
170	Борит со сметаной	250	1.66	3.83	8.99	77.78	0.06	22.25	11.80	1.05	27.27	42.87	19.88	0.82									
1050	Булочка домашняя с творогом	70	5.97	6.19	34.62	218.39	0.09	0.65	37.70	1.27	72.48	92.54	15.27	0.74									
	Всего:		14.41	14.56	107.18	620.35	0.27	26.07	49.5	5.26	143.84	229.02	75.03	5.77									
	Всего за 2 день:		38.35	38.17	264.6	1468.16	1.32	26.47	121.5	7.94	294.15	531.22	144.48	9.29									
3-й день																							
Завтрак																							
415	Каша Геркулесовая	200	5.8	39.8	42.34	277.70	0.105	0.07	50.50	1.01	110.0	11.15	14.60	1.04									
943	Чай с сахаром	200	0.04	0.00	15.05	61.83	0.00	0.00	0.00	0.45	0.00	0.00	0.00	0.05									
5033	Хлеб пшеничный формовой	50	5.70	0.60	36.90	176.25	0.08	0.00	0.00	0.83	15.00	48.75	10.50	0.83									
5031	Сыр	30	2.19	2.66	0	32.76	0.01	0.01	0.18	1.75	0.05	0.12	2.10	1.05									
	Всего:		18.488	13.445	131.49	548.54	0.225	0.07	55.50	3.59	139.95	104.9	35.10	2.97									
2-й завтрак																							
88	Нарезка из свеклы	60	0.87	2.28	5.08	44.24	0.01	5.78	0.00	1.04	21.38	24.89	12.71	0.81									
601	Плов с мясом	250	18.49	22.63	46.26	462.55	0.11	1.75	0.00	5.02	18.70	245.25	53.60	2.81									
883	Компот из свежих яблок	200	0.03	0.00	27.60	110.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00									
5033	Хлеб пшеничный формовой	50	5.70	0.60	36.90	176.25	0.08	0.00	0.00	0.83	15.00	48.75	10.50	0.83									
	Всего:		25.91	27.01	120.51	829.66	0.26	13.61	0.00	7.59	57.44	344.71	88.04	4.58									
	Всего за 3 день:		44.398	40.455	844.79	1553.94	0.485	13.68	55.5	11.18	197.39	449.61	123.14	7.55									
4-й день																							
Завтрак																							
257	Каша кукурузная молочная	200	6.46	8.51	32.20	232.55	0.17	0.40	43.00	0.22	19.90	161.55	40.95	1.02									
943	Чай с сахаром и лимон	200	0.04	0.00	15.05	61.83	0.00	0.00	0.00	0.45	0.00	0.00	0.00	0.05									
5033	Хлеб пшеничный формовой	50	5.70	0.60	36.90	176.25	0.08	0.00	0.00	0.83	15.00	48.75	10.50	0.83									

5037	Масло сливочное	10	0,02	3,6	0,02	33	0	0,05	0,1	2,4	3	0,02	0,02
	Всего:		12,22	12,71	84,17	503,63	0,25	43,05	1,15	37,75	213,3	51,37	2,37
55	2-й завтрак:												
	Нарезка из свежих огурцов	60	0,43	2,96	1,16	32,86	0,02	0,00	1,36	13,26	18,23	8,94	0,30
5015	Сок яблочный-априковый	200	0,40	0,00	28,00	116,00	0,00	0,00	0,00	14,00	24,00	8,00	0,80
5033	Хлеб пшеничный формовой	50	5,70	0,60	36,90	176,25	0,08	0,00	0,83	15,00	48,75	10,50	0,83
320	Картофель тушеный по домашнему	250	13,26	14,74	31,12	310,68	0,26	38,55	3,10	35,10	211,10	58,50	3,22
	Всего:		19,79	18,3	97,18	635,79	0,36	46,35	5,89	77,36	302,08	85,94	5,15
	Всего за 4 день:		35,14	28,46	219,13	1279,42	0,65	46,75	7,69	118,71	538,08	142,39	7,50
5-й день													
	Завтрак												
235	Пудинг манной	200	4,33	5,44	22,1	157,22	0,03	0,08	0,00	42,53	0,00	0,00	0,52
943	Кофейный напиток	200	0,04	0,00	15,05	61,83	0,00	0,00	0,00	0,45	0,00	0,00	0,05
	Всего:		4,37	5,44	37,15	219,05	0,03	0,08	0,00	42,98	0,00	0,00	0,57
100	2-й завтрак:												
	Нарезка из помидор	60	1,69	3,78	9,75	80,46	0,07	11,86	1,74	23,74	50,71	23,94	0,94
567	Куриня запеченная	100	10,24	17,76	1,20	205,60	0,18	0,00	0,24	23,20	142,40	17,60	1,36
708	Капуста тушеная	150	2,45	1,94	6,82	56,11	0,04	58,11	0,96	62,98	44,42	22,64	0,85
868	Кисель витаминный	200	0,35	0,06	22,79	93,84	0,01	0,36	0,20	13,92	13,89	8,04	0,51
5033	Хлеб пшеничный формовой	50	5,70	0,60	36,90	176,25	0,08	0,00	0,83	15,00	48,75	10,50	0,83
	Всего:		21,68	24,98	68,90	590,35	0,34	64,29	3,11	223,01	339,46	75,35	3,95
	Всего за 5 день:		26,05	30,42	106,05	809,40	0,37	64,37	3,11	265,99	339,46	75,35	4,52
6-й день													
	Завтрак												
215	Каша манная молочная жидкая	200	5,54	6,83	30,14	205,55	0,07	0,40	0,54	106,75	105,45	17,30	0,38
943	Чай с сахаром	200	0,04	0,00	15,05	61,83	0,00	0,00	0,00	0,45	0,00	0,00	0,05
5033	Хлеб пшеничный формовой	50	5,70	0,60	36,90	176,25	0,08	0,00	0,83	15,00	48,75	10,50	0,83
	Всего:		21,98	12,63	133,29	782,63	0,23	0,40	1,6	24,00	91,00	18,00	1,6
79	2-й завтрак:												
	Нарезка из белокачанной капусты	60	1,06	4,06	4,89	60,82	0,03	17,60	1,85	21,5	21,84	10,90	0,35
541	Котлета из говядины домашняя	100	15,84	17,28	5,28	239,84	0,10	1,11	1,46	31,95	175,29	21,72	2,33
309	Каша гречневая	150	6,66	9,03	42,38	277,60	0,10	0,00	1,00	12,60	54,10	9,60	0,98
868	Компот из кураги	200	0,35	0,06	22,79	93,84	0,01	0,36	0,20	13,92	13,89	8,04	0,51
5033	Хлеб пшеничный формовой	50	5,70	0,60	36,90	176,25	0,08	0,00	0,83	15,00	48,75	10,50	0,83
	Всего:		29,61	31,03	112,24	848,35	0,29	19,07	5,34	94,97	313,87	60,76	5,00
	Всего за 6 день:		51,59	43,66	245,53	1630,98	0,52	19,47	8,31	241,17	559,07	106,56	7,86
7-й день													
	Завтрак												
384	Каша рисовая молочная	200	4,90	6,88	34,86	222,20	0,06	0,40	0,23	103,55	132,55	29,40	0,43
943	Какао-напиток	200	0,04	0,00	15,05	61,83	0,00	0,00	0,00	0,45	0,00	0,00	0,05
5033	Хлеб пшеничный формовой	50	5,70	0,60	36,90	176,25	0,08	0,00	0,83	15,00	48,75	10,50	0,83
5031	Сыр	30	3,75	4,90	37,20	208,50	0,04	0,00	1,75	14,50	45,00	10,00	1,05
	Всего:		4,39	12,38	124,01	668,78	0,12	0,40	2,81	133,50	226,30	49,90	2,36
63	2-й завтрак:												
	Нарезка из моркови	60	0,73	3,88	3,88	54,09	0,03	2,81	1,91	15,17	30,97	21,34	0,39
187	Щи из свежей капусты с картофелем	250	3,25	4,86	17,70	128,96	0,12	40,88	0,35	49,01	77,88	32,82	1,23
438	Ябло вареное	40	14,58	16,75	8,53	243,68	0,15	6,10	0,64	174,32	274,50	33,68	2,45

