

Утверждаю:
Директор Муниципального
общеобразовательного учреждения
Благовещенская средняя школа
_____ Н.А.Баштовая

18.08.2023г.



:
**Примерное циклическое десятидневное меню
двухразового горячего питания для организации питания детей
7-11 лет
на 2023-2024 учебный год**

Неделя :первая
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Наименование блюда 1 Д Е Н Ь	Выход блюдо,г	Пищевые вещества				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ККАЛ	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
ЗАВТРАК														
3	Бутерброд с сыром	40/20	8,77	15,1	9,1	207,42	0,0	0,1	0	0	129,0	0	4,8	0,19
182	Каша пшенная молочная	250/12,5/10	7,84	13,54	67,91	227,48	0,11	0,0	20,0	0,30	9,4	111,1	73,5	2,49
382	Какао с молоком	200	3,8	3,4	50,0	243,14	0,04	1,3	0,01	0,05	122	90,0	14,0	0,56
	Хлеб пшеничный	40	3,1	1,2	20,1	94,7	0,11	0,00	0,00	1,1	20	65	14	1,1
	Яблоко	150	0,4	0,4	9,5	63,0	2	0,0	0,0	4,0	1,6	1,4	2,3	12
	ИТОГО	722,5	23,91	33,64	156,61	835,74	2,26	1,4	20,01	1,45	282,0	267,5	108,6	16,34

№ рец.	Наименование блюда 2 Д Е Н Ь	Выход блюдо,г	Пищевые вещества				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ККАЛ	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
ЗАВТРАК														
290	Курица тушеная в соусе	75/75	17,65	14,58	24,7	221,0	0,05	0,02	43,0	5,0	54,50	132,9	20,3	1,62
312	Каша гречневая рассыпчатая	180/10	11,24	6,52	54,0	316,57	0,01	0,00	0,09	0,05	27,22	245,12	16,26	5,53
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,057	15,1	61,3	0,0	0,0	0,0	2,1	6,0	0,0	0,0	0,4

	Хлеб пшеничный	40	3,1	1,2	20,1	94,7	0,11	0,00	0,00	1,1	20	65	14	1,1
	Груша	150	0,36	0,09	16,1	67,0	11	2,8	1	0,1	10	14	7	0,2
	ИТОГО	730	32,55	22,44	130,0	760,5	11,2	4,19	33,23	3,55	110	482,24	56,51	8,87

№ рец.	Наименование блюда З Д Е Н Ь	Выход блюдо,г	Пищевые вещества				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ККАЛ	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
ЗАВТРАК														
281	Котлета мясная запеченая	100	15,55	11,55	15,7	228,75	0,1	0,15	28,75	0,18	43,75	116,38	32,13	1,5
321	Капуста тушеная	200	6,76	11,6	19,6	198,6	0,06	22,6	1,09	1,0	118,6	11,5	3,7	11,68
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,057	15,1	61,3	0,0	0,0	0,0	2,1	6,0	0,0	0,0	0,4
	Хлеб пшеничный	40	3,1	1,2	20,1	94,7	0,11	0,00	0,00	1,1	20	65	14	1,1
	Печенье	50	3,75	5,0	37,8	208,5	0	0	0	0	5,8	18,0	4,0	0,4
	ИТОГО	590	29,36	29,4	108,3	791,85	4,97	23,45	38,74	11,68	194,95	203,88	52,83	18,58

		Выход	Пищевые вещества				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
--	--	--------------	-------------------------	--	--	--	----------------------	--	--	--	----------------------------------	--	--	--

№ рец.	Наименование блюда 4 Д Е Н Ь	блюд,г												
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ККАЛ	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
ЗАВТРАК														
401	Оладьи на молоке	200/30	13,95	18,6	55,63	293,85	0,3	1,25	31,2	0,6	146,8	218,9	58,2	2,38
382	Какао с молоком	200	1,9	1,7	25,0	121,57	0,04	1,3	0,01	0,05	122	90,0	14,0	0,56
	Сок яблочный	200	0,13	0,23	24,49	99,0	0,0	0,0	0,0	2,1	6,0	0,0	0,0	0,4
	Йогурт	110	3	2,3	4,5	72,0	0	1,1	0	0	180	21	142,5	0
	ИТОГО	740	18,98	22,83	109,62	586,42	0,34	3,65	31,21	2,75	454,8	329,9	214,7	

№ рец.	Наименование блюда 5 Д Е Н Ь	Выход блюд,г	Пищевые вещества				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ККАЛ	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
ЗАВТРАК														
234	Котлета рыбная запеченая	100	11,6	9,87	6,0	164,13	0,09	0,04	0,05	0,07	32,7	147,53	23,0	0,66
312	Картофельное пюре	200/10	4,26	8,08	31,06	213,94	0,16	21,43	0,12	0,14	45,56	103,59	42,19	1,18
873	Компот из ягод	200	0,11	0,11	17,9	69,4	0,006	40,0	1,1	0	7,52	22,0	45,8	0,3
	Хлеб пшеничный	40	3,1	1,2	20,1	94,7	0,11	0,00	0,00	1,1	20	65	14	1,1
	Яблоко	150	0,4	0,4	9,5	63,0	2	0,0	0,0	4,0	1,6	1,4	2,3	12
	ИТОГО	700	19,47	19,66	103,82	605,17	0,626	61,52	8,72	45,12	89,88	362,59	114,99	3,29

Неделя :вторая
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Наименование блюда 6 Д Е Н Ь	Выход блюдо,г	Пищевые вещества				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ККАЛ	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
ЗАВТРАК														
401	Оладьи на молоке	200/30	13,95	18,6	55,63	293,85	0,3	1,25	31,2	0,6	146,8	218,9	58,2	2,38
382	Какао с молоком	200	1,9	1,7	25,0	121,57	0,04	1,3	0,01	0,05	122	90,0	14,0	0,56
	Сок яблочный	200	0,13	0,23	24,49	99,0	0,0	0,0	0,0	2,1	6,0	0,0	0,0	0,4
	Йогурт	110	3	2,3	4,5	72,0	0	1,1	0	0	180	21	142,5	0
ИТОГО		740	18,98	22,83	109,62	586,42	0,34	3,65	31,21	2,75	454,8	329,9	214,7	3,34

№ рец.	Наименование блюда 7 Д Е Н Ь	Выход блюдо,г	Пищевые вещества				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ККАЛ	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
ЗАВТРАК														
281	Котлета мясная запеченая	100	15,55	11,55	15,7	228,75	0,1	0,15	28,75	0,18	43,75	116,38	32,13	1,5
312	Макароны отварные	150/10	5,52	5,30	35,37	211,1	0,16	21,43	0,12	0,14	45,56	103,59	42,19	1,18
346	Напиток апельсиновый или лимонный	200	0,2	0,06	15,02	61,8	0,02	0,00	0,00	0,01	12	2,4	0,0	0,8
	Хлеб пшеничный	40	3,1	1,2	20,1	94,7	0,11	0,00	0,00	1,1	20	65	14	1,1
	Печенье	50	3,75	5,0	37,8	208,5	0	0	0	0	5,8	18,0	4,0	0,4

ИТОГО	550	28,12	23,11	123,99	804,85	0,39	21,58	28,87	1,43	127,11	205,37	92,32	4,98
-------	-----	-------	-------	--------	--------	------	-------	-------	------	--------	--------	-------	------

№ рец.	Наименование блюда 8 Д Е Н Ь	Выход блюдо,г	Пищевые вещества				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ККАЛ	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
ЗАВТРАК														
223	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200/30	34,36	46,2	40,0	666,0	0,09	0,74	0,33	0,5	226,4	344,91	48,02	0,84
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,057	15,1	61,3	0,0	0,0	0,0	2,1	6,0	0,0	0,0	0,4
	Яблоко	150	0,4	0,4	9,5	63,0	2	0,0	0,0	4,0	1,6	1,4	2,3	12
ИТОГО		580	34,96	46,65	64,6	790,3	2,09	0,74	0,33	6,6	234,0	346,31	50,32	13,24

№ рец.	Наименование блюда 9 Д Е Н Ь	Выход блюдо,г	Пищевые вещества				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ККАЛ	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
ЗАВТРАК														
293	Курица запеченая	100/5	22,06	18,23	1,6	176,25	0,06	0,03	53,75	0,76	68,13	166,13	25,38	2,03
312	Картофельное пюре	200/10	4,26	8,08	31,06	213,94	0,16	21,43	0,12	0,14	45,56	103,59	42,19	1,18
873	Компот из ягод	200	0,11	0,11	17,9	69,4	0,006	40,0	1,1	0	7,52	22,0	45,8	0,3
	Хлеб пшеничный	40	3,1	1,2	20,1	94,7	0,11	0,00	0,00	1,1	20	65	14	1,1

	Сок яблочный	200	0,13	0,23	24,49	99,0	0,0	0,0	0,0	2,1	6,0	0,0	0,0	0,4
	итого	755	29,66	27,85	95,15	653,29	0,176	40,12	54,88	8,24	197,56	286,59	85,87	3,43

№ рец.	Наименование блюда 10 Д Е Н Ь	Выход блюдо,г	Пищевые вещества				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ККАЛ	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
278	Тефтели мясные в соусе	80/80	7,3	10,83	7,55	156,91	0,08	0,4	0,05	0,2	32,73	147,53	23	0,66
679	Рис отварной	180/10	4,55	5,96	47,12	263,46	0,0	0,09	0,03	6,38	101,91	33,46	0,69	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,057	15,1	61,3	0,0	0,0	0,0	2,1	6,0	0,0	0,0	0,4
	Хлеб пшеничный	40	3,1	1,2	20,1	94,7	0,11	0,00	0,00	1,1	20	65	14	1,1
	Груша	150	0,36	0,09	16,1	67,0	11	2,8	1	0,1	10	14	7	0,2
	ИТОГО	740	15,51	18,13	105,97	643,37	11,35	25,62	33,26	3,64	128,34	340,71	82,44	4,32

Среднее

26,1

27,1

104,2

688,8

Исполнитель технолог

В.В.Плеханова

