

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ СОШ № 4



УТВЕРЖДАЮ:

Индивидуальный

предприниматель

Решитько С.А.



Примерное цикличное

10-ти дневное меню

*для питания детей возрастной
категории с 7-11 лет в
общеобразовательных учреждениях*

Калининского района

Сезон : Осень

2024 г

	лук репчатый	4.8	4													
	огурцы соленые	13.4	12													
	масло растительное	4	4													
	вода питьевая	150	150													
71м	Помидоры свежие			60	0.66	0.102	0.12	2.28	0.132	0.036	4.5	0	8.4	15.6	12	0.048
211м	Омлет с сыром			165/5	20.14	28.07	2.93	351	0.12	0.39	39.56	0	311.4	71.7	2.61	0.32
	яйцо куриное 1 категории	3 шт	120													
	сыр Российский	25.4	24													
	молоко	65	65													
	масло сливочное	6	6													
	масло сливочное	5	5													
54-22гн	Какао с молоком			200	4.6	3.6	12.6	100.4	0.04	0.68	17.3	0	143	130	34	0.1
	какао	4	4													
	молоко	130	130													
	сахар	7	7													
338м	Фрукты свежие; Яблоко	168	150	150	0.6	0.6	14.7	70.5	0.04	7.5	0	0.61	10.98	41.52	15.75	4.27
пром.	Хлеб пшеничный	70	70	70	5.52	0.7	33.9	163.66	0.07	0	0	0	16.1	60.9	23.1	0.78
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	20	20	1.12	0.22	9.88	45.98	0.02	0	0	0.18	4.6	21.2	5	0.62
	Всего в обед:			870	34.25	37.362	83.71	819.62	0.492	15.306	61.36	0.79	517.8	386.3	94.36	6.878
	Всего за день:			1385	52.22	56.282	166.89	1394.83	1.047	37.456	247.36	1.42	798.78	615.55	139.91	8.332

	лук репчатый	4.5	3													
	петрушка корень	4.5	3													
	масло сливочное	7.5	7.5													
328м	Соус: молоко	15	15													
	масло сливочное	3.3	3.3													
	мука пшеничная	3.3	3.3													
312м	Пюре картофельное			150	0.21	3.04	20.43	137.25	0.135	1.8	0	0	36.97	86.58	2.77	0.1
	картофель	171	128.2													
	молоко	23.6	22.4													
	масло сливочное	5.24	5.24													
62м	Салат из моркови с сахаром	60	60	60	0.73	0.05	6.88	49.02	0.03	2.01	0	0	15.45	31.66	2.16	0.39
	морковь	72	57.6													
	сахар	3	3													
54-1хн	Компот из сухофруктов			200	0.5	0	19.8	81	0	0.02	15	0	50	4.3	2.1	0.09
	сухофрукты	26.8	25													
	сахар	7	7													
	вода 170	190	190													
пром.	Хлеб пшеничный	35	35	35	2.76	0.35	16.9	81.83	0.035	0	0	0.45	8.05	30.45	11.55	0.39
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	40	2.24	0.44	19.76	91.96	0.04	0	0	0.36	9.2	42.4	10	1.24
	Всего в обед:			790	21.64	12.786	96.622	730.62	0.38	11.69	131.8	0.81	152.03	286.18	64.4	3.58
	Всего за день:			1320	39.56	31.816	184.64	1318.49	0.55	19.72	306.25	1.42	420.62	563.44	93.39	8.52

	масло растительное	3	3													
256м	Мясо тушенное			115	15.2	17.38	2.56	225	0.26	1.09	551.1	0	239.39	206.22	2.14	0.64
	мясо говядины	113	83													
	масло растительное	5	5													
	томатное пюре	7	7													
	мука пшеничная	2	2													
	лук репчатый	5	4													
	соль пищевая йодированная	0.5	0.5													
	морковь	5	4													
203м	Макароны отварные			145/5	5.52	4.24	40.89	183.8	0.05	0	29	0	11.78	37.46	0.8	0.08
	Макароны	50.7	50.7													
	масло сливочное	5	5													
389 м	Сок фруктовый	200	200	200	1	0	14.6	62.4	0.02	1.71	0	0	80	40	7	0.8
пром	Хлеб ржано-пшеничный	20	20	20	1.12	0.22	9.88	45.98	0.02	0	0	0.18	4.6	21.2	5	0.62
пром	Хлеб пшеничный	35	35	35	2.76	0.35	16.9	81.83	0.035	0	0	0.45	8.05	30.45	11.55	0.39
338м	Фрукты свежие: яблоко	148	130	130	0.52	0.52	12.74	61.1	0.039	13	0	0	20.8	14.3	11.7	0.418
	Всего в обед:			910	32.52	28.05	113.03	791.49	0.474	21.42	590.64	0.63	408.82	417.03	41.37	3.118
	Всего за день:			1475	48.65	44.67	196.79	1341.74	0.652	30.59	767.04	1.27	707.47	709.74	97.12	5.908

	морковь	10	8													
	макаронны	8	8													
	масло растительное	2	2													
71м	Огурцы свежие	60	60	60	0.42	0.06	1.14	7.2	0.024	2.94	0.07	0	10.2	18	8.4	0.35
294м	Котлеты рубленые из птицы с молочным соусом			70/30	11.32	9.8	10.56	176	0.13	0.58	28.97	0	38.49	5.15	14.43	0.23
	курица	100.1	48.1													
	Хлеб пшеничный	20	20													
	молоко паст.2,5%	16.9	16.9													
	сухари	8.5	8.5													
	масло растительное	3.9	3.9													
	масло сливочное	5	5													
	внутренний жир	2.6	2.6													
328м	Соус: молоко	15	15		0.8	2.76	2.96	39.96	0.01	0.09	145.8	0	20.07	17.45	3.5	0.09
	масло сливочное	3.3	3.3													
	мука пшеничная	3.3	3.3													
174м	Каша пшеничная вязкая			150	8.29	8.95	37.366	223.75	0.019	0	37.5	0	24.73	97.2	13.74	0.44
	крупа пшеничная	37.5	37.5													
	масло сливочное	9.3	9.3													
379м	Кофейный напиток			200	3.16	2.67	15.94	100.6	0.04	1.3	20	0	125.78	90	14	0.13
	Кофейный напиток	5	5													
	молоко паст.2,5%	100	100													
	сахар песок	20	20													
пром.	Хлеб пшеничный	35	35	35	2.76	0.35	16.9	81.83	0.035	0	0	0.45	8.05	30.45	11.55	0.39
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	40	2.24	0.44	19.76	91.96	0.04	0	0	0.36	9.2	42.4	10	1.24
	Всего в обед:			785	31.14	27.3	118.59	815.9	0.388	21.51	232.34	0.81	259.88	306.05	77.8	2.96
	Всего за день:			1425	53.08	46.616	201.3	1394.63	0.652	47.97	362.34	1.44	543.01	578.39	150.83	6.198

	зелень	2.6	2													
	лавровый лист	0.008	0.008													
	соль пищевая йодированная	0.6	0.6													
71м	Помидоры свежие	60	60	60	0.66	0.12	2.28	13.2	0.036	4.5	0	0	8.4	15.6	12	0.54
265м	Плов			150	12.62	28.17	25.89	408	0.06	1.28	0	0	14.23	10.14	3.92	0.26
	морковь	10	8													
	говядина мякоть замороженная	107	79													
	крупа рисовая	34	34													
	лук репчатый	6	5													
	масло растительное	5	5													
	соль пищевая йодированная	0.6	0.6													
	томат	8	8													
389м	Сок фрукт,(яблоч)индивид.упак	200	200	200	0.92	0.2	20.2	92	0.020	4.00	0.00	0	14.00	14.00	8.00	2.80
	Молоко кипяченое	200	200	200	5.8	5	9.6	108	0.08	2.6	44	0	240	180	28	0.2
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	40	2.24	0.44	19.76	91.96	0.04	0	0	0.36	9.2	42.4	10	1.24
пром	Хлеб пшеничный	35	35	35	2.76	0.35	16.9	81.83	0.035	0	0	0.45	8.08	30.45	11.55	0.39
	Всего в обед :			885	26.44	38.22	103.37	877.99	0.311	20.92	44	0.81	333.69	336.27	75.56	5.52
	Всего за день:			1410	52.35	56.59	182.74	1460.8	0.478	30.43	121.39	1.26	568.97	627.47	168.99	7.09

	молоко пастеризованное 2,5%	24.2	24.2													
	масло сливочное	1.75	1.75													
	яйца столовые куриные II категории	0,11шт	4.4													
	мука пшеничная	15.4	15.4													
	соль пищевая йодированная	0.45	0.45													
54-13з	Салат из свеклы отварной	60	60	60	0.8	2.7	4.6	45.6	0.01	0.22	0.68	0	19	22	1.1	0.07
	свекла	63.7	51													
	масло растительное	3	3													
171м	Каша ячневая			150/10	3.65	5.37	36.68	209.7	0.03	0	0	0	136	60.94	1.63	0.52
	крупа ячневая	33.7	33.7													
	масло сливочное	10	10													
235м	Шницель рыбный натуральный			105	10.32	6.27	6.64	122.65	0.08	0.09	195	0	51	89	4.4	0.105
	минтай обезглавленный потрошенный	139.5	64.5													
	томат	7	7													
	лук репчатый	15	13.5													
	яйца столовые куриные II категории	0,11шт	0.1													
	мука пшеничная	9	9													
	масло растительное	5	5													
338м	Фрукты свежие: яблоко	130	130	130	0.52	0.52	12.74	61.1	0.039	13	0	0	20.8	14.3	11.7	0.418
пром	Кисель плодово-ягодный витам.			200	0	0	23	92	0.4	20	0	0	0	6.4	0	0
	Кисель вишневый витаминизир.	20	20													
пром.	Хлеб пшеничный	35	35	35	2.76	0.35	16.9	81.83	0.035	0	0	0.45	8.05	30.45	11.55	0.39
пром	Хлеб ржано- пшеничный	20	20	20	1.12	0.22	9.88	45.98	0.02	0	0	0.18	4.6	21.2	5	0.62
	Всего в обед:			910	22.01	19.1	125.47	774.26	0.694	33.77	212.52	0.63	266.17	302.07	37.4	2.217
	Всего за день:			1445	41.42	40.81	198.05	1334.45	0.989	41.27	352.45	1.26	439.38	604.04	115.64	5.967

	капуста	70	56													
	масло сливочное	4	4													
	томат	1.2	1.2													
	мука пшеничная	2	2													
71м	Огурцы свежие	60	60	60	0.42	0.06	1.14	7.2	0.024	2.94	0.07	0	10.2	18	8.4	0.35
289м	Рагу из птицы			175	12.56	11.72	15.2	217	0.07	1.13	146	0	136.8	108.2	3.87	0.19
	курица	106	72													
	масло растительное	2	2													
	картофель	107	80													
	морковь	21	17													
	томат	6	6													
	лук репчатый	12	10													
	масло растительное	4	4													
	мука пшеничная	1	1													
пром	Хлеб пшеничный	70	70	70	5.52	0.7	33.8	163.66	0.07	0	0	0.9	16.1	60.9	23.1	0.78
389м	Сок фруктовый яблочный	200	200	200	1	0	20.2	84.8	0.02	4	0	0	14	14	8.9	0.28
пром	Хлеб ржано-пшеничный	20	20	20	1.12	0.22	9.88	45.98	0.02	0	0	0.18	32.8	29.6	12	0.56
пром	Кондитер.изделие:печенье	30	30	30	2.49	1.18	23.12	113.4	0.03	0	2.4	0	8.68	32.24	6.6	0.54
	Всего обед			755	24.73	18.8	108.62	704.12	0.254	9.14	253.47	1.08	255.98	293.94	76.07	2.747
	Всего за день:			1375	44.5	35.35	170.28	1292.35	0.518	31.56	627.67	1.71	534.96	581.35	160.26	6.345

	капуста белокачанная	59.1	47													
	сахар	3	3													
259м	Жаркое по-домашнему			175	16.2	18.09	16.58	295	0.12	0.67	100	0	130.5	105.75	4.24	0.38
	говядина	107	79													
	картофель:	133	100													
	томат	6	6													
	лук репчатый	12	10													
	масло растительное	6	6													
	соль пищевая йодированная	0.68	0.68													
54-1хн	Компот из сухофруктов			200	0.5	0	19.8	81	0	15	0.02	0	50	4.3	2.1	0.09
	сухофрукты	26.8	25													
	вода питьевая	190	190													
	сахар	7	7													
338м	Свежие фрукты: Яблоко	168	150	150	0.6	0.6	14.7	70.5	0.04	7.5	0	0.61	10.98	41.52	15.75	4.27
пром.	Хлеб пшеничный	70	70	70	5.52	0.7	33.8	163.66	0.07	0	0	0.9	16.1	60.9	23.1	0.78
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	20	20	1.12	0.22	9.88	45.98	0.02	0	0	0.18	4.6	21.2	5	0.62
	Всего в обед:			875	29.11	25.77	111.86	810.98	0.44	23.732	174.02	1.69	261.3	321.13	87.7	6.43
	Всего за день:			1420	46.37	42.5	190.41	1345.68	0.56	25.392	260.82	2.14	597.92	541.94	128.73	8.35

	яблоки	15	10.8													
	масло растительное	2.4	2.4													
223м	Запеканка из творога со сгущенным молоком			180/20	23.13	25.26	41.85	522.41	0.118	0.66	151	0.000	328.03	223.11	49.24	1.51
	творог	169.2	165.6													
	мука пшеничная	14.4	14.4													
	сахар песок	14.4	14.4													
	яйца столовые куриные II категории	1/20штг	7.2													
	масло сливочное	7.2	7.2													
	мука пшеничная	7.2	7.2													
	сметана	7.2	7.2													
	молоко сгущенное	20	20													
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	200	200	0.15	0.14	9.93	41.5	0.01	1.6	1.2	0	58	3.8	3.1	0.79
	яблоки	45.2	40													
	сахар песок	7	7													
пром	Хлеб ржано-пшеничный	20	20	20	1.12	0.22	9.88	45.98	0.02	0	0	0.18	4.6	21.2	5	0.62
пром.	Хлеб пшеничный	35	35	35	2.76	0.35	16.9	81.83	0.035	0	0	0.45	8.05	30.45	11.55	0.39
	Всего в обед:			715	27.71	31.07	93.78	821.24	0.253	11.77	250.6	0.63	440.87	348.92	100.71	4.41
	Всего за день:			1255	41.29	47.03	156.19	1299.85	0.568	23.19	306.4	1.26	560.48	496.98	126.34	6.79

	сахар	2	2													
71м	Огурцы свежие	60	60	60	0.42	0.06	1.14	7.2	0.024	2.94	0.07	0	10.2	18	8.4	0.35
265м	Плов			150	10.49	16.89	26.02	322	0.06	1.28	99	0	14.23	20.14	3.92	0.26
	говядина	107	79													
	крупа рисовая	34	34													
	масло растительное	5	5													
	лук репчатый	6	5													
	морковь	10	8													
	томат	8	8													
379м	Кофейный напиток	200	200	200	3.16	2.67	15.94	100.6	0.04	1.3	20	0	125.78	90	14	0.13
	Кофейный напиток	5	5													
	сахар	20	20													
	молоко	100	100													
пром	Сыр Российский	25	25	25	5.8	7.37		90	0.08	2.6	44	0	240	180	28	0.2
пром	Хлеб ржано-пшеничный	20	20	20	1.12	0.22	9.88	45.98	0.02	0	0	0.18	4.6	21.2	5	0.62
пром	Хлеб пшеничный	35	35	35	2.76	0.35	16.9	81.83	0.035	0	0	0.45	8.05	30.45	11.55	0.39
	Всего в обед:			865	25.19	31.5	78.62	730.61	0.299	16.66	213.07	0.63	442.64	403.47	91.77	2.93
	Всего за день:			1410	42.02	47.7	165.79	1309.85	0.877	39.97	379.59	1.26	587.74	692.96	115.89	4.49

В пояснении к меню отмечено, что при его разработке использовались:
Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях,
под редакцией М.П.Могильного и В.А.Тутельяна, М: ДеЛи принт, 2007г. 2017г
Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся
1-4 классов в общеобразовательных организациях:
Пособие-М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022.-275с
ФБУН "Новосибирский научно-исследовательский институт гигиены"

Сводная ведомость по БЖУ и каллорийность за 1 неделю Дети с 7-11 лет Завтрак

День	Пищевые вещества			Энер.ценн ость (ккал)	Витамины (мг)			Минералы (мг)			
	Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	17.89	11.67	83.05	509.21	0.555	22.15	146	278.6	226.25	45.55	1.434
2	17.92	18.88	88.77	587.87	0.17	8.03	174.45	268.59	277.26	28.99	4.94
3	16.13	14.45	83.76	530.45	0.178	9.17	176.4	298.65	292.71	55.75	2.79
4	22.44	19.42	78.61	578.736	0.264	26.46	130	283.13	272.34	73.03	3.238
5	18.98	21.25	57.51	496.72	0.177	9.6	78.84	255.35	308.65	96.93	1.66
6											
7											
8											
9											
10											
Итого за 5 дней	93.36	85.67	391.7	2702.986	1.344	75.41	705.69	1384.32	1377.21	300.25	14.062
За 1 день	18.67	17.13	78.34	540.59	0.268	15.08	141.1	276.8	275.4	60	2.81
Факт.к СП%	24.2	21.7	23.3	23	22.4	25	20.1	25	25	24	23.4