

УТВЕРЖДАЮ:
директор муниципального казенного
образовательного учреждения Абанская средняя
образовательная школа №4 им. Героя Советского Союза
В.С.Богуцкого

(подпись) В.А.Макаров
(расшифровка)

«31» августа 2024 г.

Примерное 10-дневное цикличное меню для пищеблоков
работающих на сырье для организации питания детей в
муниципальном казенном образовательном учреждении
Абанская средняя образовательная школа №4
им. Героя Советского Союза В. С. Богуцкого.

День: первый

Сезон: осенне-зимний

Завтрак:

№	Наименование блюда	Вес	Пит. вещества			Ккал	Витамины, минералы			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	C
53	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,6	6,12	19,73	156,08	94,4	12,8	0,32	0,48
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	57	1,2	0,04	0,02	-
379	Кофейный напиток с молоком	200	4,5	4,7	26,5	145	126	31	0,43	0,43
	Фрукты	200	0,8	0,8	19,6	94	64	36	8,8	40
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,2	94	7,5	5,25	0,37	-
	Хлеб пшенично- ржаной	25	2	0,3	10,38	54,25	6,87	7,62	0,62	-
Итого			16,2	19,52	95,51	600,33	299,97	92,71	10,56	40,91

Обед:

№	Наименование блюда	Вес	Пит. вещества			Ккал	Витамины, минералы			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	C
173	Суп картофельный с рисом и мясом	200	10,72	8,88	19,12	201,6	46,16	46,96	2,16	14,72
259	Жаркое по-домашнему	250	11,83	12,75	30,75	285,83	39,33	45,03	1,83	36,17
246	Овощи натуральные (помидоры,огурцы) свежие	60	0,42	0,06	1,14	9,6	20,4	8,4	0,3	4,2
365	Сок фруктовый	200	2	0,2	5,8	36	48	20	0,4	9,6
	Хлеб пшеничный	45	3,6	0,45	21,6	134,25	11,25	7,87	0,56	-
	Хлеб пшенично-ржаной	25	2	0,3	10,38	54,25	6,87	7,62	0,62	-
Итого:			30,57	22,64	88,79	721,53	172,01	135,88	5,87	64,69
Итого за день:			46,77	42,16	184,3	1321,86	471,98	228,59	16,43	105,6

День: второй
Сезон: осенне-зимний

Завтрак:

№	Наименование блюда	Вес	Пит. вещества			Ккал	Витамины, минералы			
			Б	Ж	У		Са	Mg	Fe	С
132	Омлет натуральный	200	18,18	28,19	4,75	345,44	268,75	23	7,88	1
229	Горошек зелёный консервированный	50	1,57	1,64	3,5	38,94	10	10	0,4	5
628	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	13,6	56	7,35	5	0,8	3,2
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,2	94	7,5	5,25	0,37	-
	Хлеб пшенично- ржаной	25	2	0,3	10,38	54,25	6,87	7,62	0,62	-
Итого			25,15	30,58	51,43	588,63	300,47	50,87	10,07	9,2

Обед:

№	Наименование блюда	Вес	Пит. вещества			Ккал	Витамины, минералы			
			Б	Ж	У		Са	Mg	Fe	С
142	Борщ со свежей капустой	200	5,7	16,44	35,97	324,8	95	-	3,23	42,8
465	Рис отварной	150	5,93	0,6	31,2	153,1	10,4	9,37	0,93	-
256	Котлеты рыбные любительские,с маслом	100/5	12,8	8,5	10,6	170,1	36	28	0,8	0,69
246	Овощи натуральные (помидоры,огурцы) свежие	60	0,42	0,06	1,14	9,6	20,4	8,4	0,3	4,2
591	Кисель	200	-	-	33,93	129	0,68	-	0,1	-
	Хлеб пшеничный	45	3,6	0,45	21,6	134,25	11,25	7,87	0,56	-
	Хлеб пшенично- ржаной	25	2	0,3	10,38	54,25	6,87	7,62	0,62	-
Итого:			30,45	26,35	144,82	975,1	180,6	61,26	6,54	47,69
Итого за день:			55,6	56,93	196,25	1563,73	481,07	112,13	16,61	56,89

День: третий
Сезон: осенне-зимний

Завтрак:

№	Наименование блюда	Вес	Пит. вещества			Ккал	Витамины, минералы			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	C
333	Макаронные изделия с тертым сыром	150/30	10,3	15,3	32,9	318	190,42	17,46	0,91	0,13
378	Чай с молоком	200	2,5	2,2	10	70	57,3	9,9	0,8	0,3
	Фрукты	200	0,8	0,8	19,6	94	64	36	8,8	40
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,2	94	7,5	5,25	0,37	-
	Хлеб пшенично- ржаной	25	2	0,3	10,38	54,25	6,87	7,62	0,62	-
Итого:			18,8	19	92,08	630,25	326,09	76,23	11,5	40,43

Обед:

№	Наименование блюда	Вес	Пит. вещества			Ккал	Витамины, минералы			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	C
43	Свекольник	200	1,76	1,76	9,7	93,36	30,16	14,4	1,22	6,99
482	Капуста тушеная	150	3	13,8	4,95	113	87	29,26	1,21	25,5
	Курица запеченная	100	14,8	17,2	8,8	173	66,4	14,7	1,1	22,2
588	Компот из смеси с/ф	200	0,56	-	27,89	113,79	12	4	0,8	5,4
	Хлеб пшеничный	45	3,6	0,45	21,6	134,25	11,25	7,87	0,56	-
	Хлеб пшенично- ржаной	25	2	0,3	10,38	54,25	6,87	7,62	0,62	-
Итого			25,72	33,51	83,32	681,65	213,68	77,85	5,51	60,09
Итого за день			44,52	52,51	175,4	1311,9	539,77	154,08	17,01	100,52

День: четвёртый
Сезон: осенне-зимний

Завтрак:

№	Наименование блюда	Вес	Пит. вещества			Ккал	Витамины, минералы			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	C
107	Каша манная молочная жидкая	200	6,2	8,05	31,09	222,02	24	10	0,4	
209	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	22	4,8	1	-
386	Кисломолочный 0,1 (штучный)	100	5	3	8	85,5	122	14	0,1	0,6
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	9,66	79	5,6	1,6	0,26	130
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,2	94	7,5	5,25	0,37	-
	Хлеб пшенично- ржаной	25	2	0,3	10,38	54,25	6,87	7,62	0,62	-
Итого:			22,18	16,63	78,63	597,77	187,97	43,27	2,75	130,6

Обед:

№	Наименование блюда	Вес	Пит. вещества			Ккал	Витамины, минералы			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	C
42	Рассольник Ленинградский	200	4,02	9,04	25,9	143,62	21,36	20,4	0,8	12,24
449	Плов с курицей	200	16,66	16,5	39,5	392,5	34,39	39,32	1,8	9,3
246	Овощи натуральные (помидоры,огурцы) свежие	60	0,42	0,06	1,14	9,6	20,4	8,4	0,3	4,2
591	Кисель	200	-	-	33,93	129	0,68	-	0,1	-
	Хлеб пшеничный	45	3,6	0,45	21,6	134,25	11,25	7,87	0,56	-
	Хлеб пшенично- ржаной	25	2	0,3	10,38	54,25	6,87	7,62	0,62	-
Итого:			26,7	26,35	132,45	863,22	94,95	83,61	4,18	25,74
Итого за день:			48,88	42,98	211,08	1460,99	282,92	126,88	6,93	156,34

День: пятый
Сезон: осенне-зимний

Завтрак:

№	Наименование блюда	Вес	Пит. вещества			Ккал	Витамины, минералы			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	C
155	Сырники из творога запеченные (со сгущенным молоком)	180/40	25,8	9,97	52,78	453,81	47,52	54	2,16	0,11
628	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	13,6	56	7,35	5	0,8	3,2
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,2	94	7,5	5,25	0,37	-
Итого			29,2	10,42	85,58	603,81	62,37	64,25	3,33	3,31

Обед:

№	Наименование блюда	Вес	Пит. вещества			Ккал	Витамины, минералы			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	C
102	Суп картофельный гороховый с мясом	200	7,89	5,65	18,79	153,1	29,72	-	2,47	9,5
273	Макаронные изделия отварные	150	5,52	5,29	35,32	153	12	7,5	0,75	-
173	Бефстроганов	100	15,4	12,3	5,04	170	146	5,2	0,3	3,2
246	Овощи натуральные (помидоры,огурцы) свежие	60	0,42	0,06	1,14	9,6	20,4	8,4	0,3	4,2
	Сок фруктовый	200	0,6	-	33	136	10	24	0,4	12
	Хлеб пшеничный	45	3,6	0,45	21,6	134,25	11,25	7,87	0,56	-
	Хлеб пшенично- ржаной	25	2	0,3	10,38	54,25	6,87	7,62	0,62	-
Итого			35,43	24,05	125,27	810,2	236,24	60,59	5,4	28,9
Итого за день			64,63	34,47	210,85	1414,01	298,61	124,84	8,73	32,21

День: шестой
Сезон: осенне-зимний

Завтрак:

№	Наименование блюда	Вес	Пит. вещества			Ккал	Витамины, минералы			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	C
108	Каша молочная пшеничная жидкая	200	7,44	8,07	35,28	243,92	44	48	3,4	
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	57	1,2	0,04	0,02	-
366	Сыр порциями	20	6,9	8,7		108	300	15	0,33	
294	Чай с лимоном	200/7	0,07	0,01	15,31	61,62	12	4	0,8	2,2
	Хлебобулочные сдобные	50	4	0,5	24	117,5	7,46	9,09	0,45	-
	Хлеб пшеничный	30	2,7	0,3	18,25	89,5	7,5	5,25	0,37	-
Итого:			21,21	24,78	92,94	677,54	372,16	81,38	5,37	2,2

Обед:

№	Наименование блюда	Вес	Пит. вещества			Ккал	Витамины, минералы			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	C
97,226	Суп картофельный рыбный	200	7,26	3,65	26,91	196	33,04	49,07	1,74	28,56
472	Картофельное пюре	150	3,29	5,09	22,05	147	42,56	32,83	1,17	25,7
294	Котлеты рубленые из птицы, с маслом	90/5	13,6	13,7	9,3	214,9	26,37	57,6	1,26	0,55
246	Овощи натуральные (помидоры,огурцы) свежие	60	0,42	0,06	1,14	9,6	20,4	8,4	0,3	4,2
588	Компот из смеси с/ф	200	0,56	-	27,89	113,79	12	4	0,8	5,4
	Хлеб пшеничный	45	3,6	0,45	21,6	134,25	11,25	7,87	0,56	-
	Хлеб пшенично- ржаной	25	2	0,3	10,38	54,25	6,87	7,62	0,62	-
Итого:			30,73	23,25	119,27	869,79	152,49	167,39	6,45	64,41
Итого за день:			51,94	48,03	212,21	1547,33	524,65	248,77	11,82	66,61

День: седьмой
Сезон: осенне-зимний

Завтрак:

№	Наименование блюда	Вес	Пит. вещества			Ккал	Витамины, минералы			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	C
3	Каша молочная «Дружба»	200	4,97	6,16	22,16	160,8	145,6	19,44	0,4	1,56
386	Кисломолочный 0,1 (штучный)	100	5	3	8	85,5	122	14	0,1	0,6
366	Сыр порциями	10	3,45	4,35		54	150	7,5	0,17	1,6
628	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	13,6	56	7,35	5	0,8	3,2
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,2	94	7,5	5,25	0,37	-
	Хлеб пшенично- ржаной	25	2	0,3	10,38	54,25	6,87	7,62	0,62	-
Итого			18,82	14,26	73,34	504,55	439,32	58,81	2,46	6,96

Обед:

№	Наименование блюда	Вес	Пит. вещества			Ккал	Витамины, минералы			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	C
99	Суп овощной с курицей	200	7,11	8,88	10,98	149,99	26,04	-	1,64	18,1
437	Гуляш	50/50	13,7	13,4	2,8	187	7,6	17,51	1,91	0,33
219	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	5,43	45	263,8	18	73,5	2,4	
	Сок фруктовый	200	0,6	-	33	136	10	24	0,4	12
	Хлеб пшеничный	45	3,6	0,45	21,6	134,25	11,25	7,87	0,56	-
	Хлеб пшенично- ржаной	25	2	0,3	10,38	54,25	6,87	7,62	0,62	-
Итого:			35,74	28,46	123,76	925,29	79,76	130,5	7,53	30,43
Итого за день			54,56	42,72	197,1	1429,84	519,08	189,31	9,99	37,39

День: восьмой

Сезон: осенне-зимний

Завтрак:

№	Наименование блюда	Вес	Пит. вещества			Ккал	Витамины, минералы			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	C
353	Рыба,запеченная в сметанном соусе (филе минтая)	70/60	11,69	6,8	3,8	124	37,28	55,73	0,61	1,9
465	Рис отварной	150	5,93	0,6	31,2	153,1	10,4	9,37	0,93	-
588	Компот из смеси с/ф	200	0,56	-	27,89	113,79	12	4	0,8	5,4
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,2	94	7,5	5,25	0,37	-
	Хлеб пшенично- ржаной	25	2	0,3	10,38	54,25	6,87	7,62	0,62	-
Итого:			23,38	8,1	92,47	539,14	74,05	81,97	3,33	7,3

Обед:

№	Наименование блюда	Вес	Пит. вещества			Ккал	Витамины, минералы			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	C
101	Суп-харчо	200	5,24	6,53	22,45	161,17	24,95	26,33	0,93	7,12
54-9г-2020	Рагу из овощей	150	2,9	7,4	15,4	140	68	33	0,8	32
189	Котлета	100	15,25	16,74	8,2	252,5	44	26	1,2	0,2
	Сок фруктовый	200	0,6	-	33	136	10	24	0,4	12
	Хлеб пшеничный	45	3,6	0,45	21,6	134,25	11,25	7,87	0,56	-
	Хлеб пшенично- ржаной	25	2	0,3	10,38	54,25	6,87	7,62	0,62	-
Итого:			29,59	31,42	111,03	878,17	165,07	124,82	4,51	51,32
Итого за день:			52,97	39,52	203,5	1417,31	239,12	206,79	7,84	58,62

День: девятый

Сезон: осенне-зимний

Завтрак:

№	Наименование блюда	Вес	Пит. вещества			Ккал	Витамины, минералы			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	C
449	Плов с курицей	200	16,66	16,5	39,5	392,5	34,39	39,32	1,8	9,3
70	Огурец консервированный	50	0,42	0,06	1,14	9,6	20,4		0,3	
	Сок фруктовый	200	0,6	-	33	136	10	24	0,4	12
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,2	94	7,5	5,25	0,37	-
	Хлеб пшенично- ржаной	25	2	0,3	10,38	54,25	6,87	7,62	0,62	-
Итого:			22,88	17,26	103,22	686,35	79,16	76,19	3,49	21,3

Обед:

№	Наименование блюда	Вес	Пит. вещества			Ккал	Витамины, минералы			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	C
48	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/35	9,84	8,08	17,52	199,2	124,8	45,04	1,52	14,08
262	Сердце в соусе	45/45	12,43	7,92	5,29	142,2	18,5	18,59	2,99	1,2
273	Макаронные изделия отварные	150	5,52	5,29	35,32	153	12	7,5	0,75	-
588	Компот из смеси с/ф	200	0,56	-	27,89	113,79	12	4	0,8	5,4
	Фрукты	200	0,8	0,08	19,6	94	64	36	8,8	40
	Хлеб пшеничный	45	3,6	0,45	21,6	134,25	11,25	7,87	0,56	-
	Хлеб пшенично- ржаной	25	2	0,3	10,38	54,25	6,87	7,62	0,62	-
Итого:			34,75	22,12	137,6	890,69	249,42	126,62	16,04	60,68
Итого за день:			57,63	39,38	240,82	1577,04	328,58	202,81	19,53	81,98

День: десятый

Сезон: осенне-зимний

Завтрак:

№	Наименование блюда	Вес	Пит. вещества			Ккал	Витамины, минералы			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	C
141	Запеканка из творога (с повидлом)	200/40	29,22	12,1	29,09	341,37	226,67	46,67	1,06	0,67
379	Кофейный напиток с молоком	200	4,5	4,7	26,5	145	126	31	0,43	0,43
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,2	94	7,5	5,25	0,37	-
Итого:			36,92	17,2	74,79	580,37	360,17	82,92	1,86	1,1

Обед:

№	Наименование блюда	Вес	Пит. вещества			Ккал	Витамины, минералы			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	C
156	Щи со свежей капустой	200	3,74	6,41	10,62	106,6	30,7		0,69	21,86
472	Картофельное пюре	150	3,29	5,09	22,05	147	42,56	32,83	1,17	25,7
5	Рыба жареная (горбуша)	100	16,2	19,4	3,2	260	38	26	0,8	0,8
588	Компот из смеси с/ф	200	0,56	-	27,89	113,79	12	4	0,8	5,4
	Хлеб пшеничный	45	3,6	0,45	21,6	134,25	11,25	7,87	0,56	-
	Хлеб пшенично- ржаной	25	2	0,3	10,38	54,25	6,87	7,62	0,62	-
Итого:			29,39	31,65	95,74	815,89	141,38	78,32	4,64	53,76
Итого за день:			66,31	48,85	170,53	1396,26	501,55	161,24	6,5	54,86