

УТВЕРЖДАЮ:

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
Абанская средняя общеобразовательная школа №4
им. Героя Советского Союза В.С.Богуцкого
директор _____ В.А.Макаров

«26» марта 2024 г.

Примерное 10-дневное цикличное меню для пищеблоков
работающих на сырье для организации питания детей 1-4
классов

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	30	2,7	0,3	18,25	89,5	7,5	5,25	0,37	-
	Хлеб ржаной	20	1,77	0,25	10,35	52,25	6,87	7,62	0,62	-
Итого			15,47	19,38	94,53	593,83	299,97	92,71	10,56	40,91

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
259	Жаркое по-домашнему	250	25	19	24,13	364,44	38,4	53	3,35	11
71	Нарезка из свежих огурцов	60	0,5	0,01	1,5	8,4	13,8	8,4	0,36	6
	Хлеб пшеничный	45	4,05	0,45	27,37	134,25	11,25	7,87	0,56	-
	Хлеб ржаной	25	2,65	0,37	15,52	78,37	10,3	11,43	0,93	-
	Сок фруктовый	200	0,6	-	33	136	10	24	0,4	12
Итого:			36,54	26,24	112,14	828,06	114,45	104,7	6,29	50,86
Итого за день:			52,01	45,62	206,67	1421,89	414,42	197,41	16,85	91,77

День: второй

Сезон: осенне-зимний

Завтрак:

№	Наименование блюда	Вес	Пит. вещества			Ккал	Витамины, минералы			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	C
132	Омлет натуральный	230	20,9	32,41	5,46	397,25	268,75	23	7,88	1
366	Сыр порциями	20	6,9	8,7	-	108	300	15	0,33	-
628	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	13,6	56	7,35	5	0,8	3,2
	Хлеб пшеничный	30	2,7	0,3	18,25	89,5	7,5	5,25	0,37	-
	Хлеб ржаной	20	1,77	0,25	10,35	52,25	6,87	7,62	0,62	-
Итого			32,47	41,71	47,66	703	590,47	55,87	10	4,2

Обед:

№	Наименование блюда	Вес	Пит. вещества			Ккал	Витамины, минералы			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	C
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	-
21	Рыба жареная	120	19,44	23,28	3,84	312	45,6	31,2	0,96	0,96
591	Кисель	200	-	-	33,93	129	0,68	-	0,1	-
	Хлеб пшеничный	45	4,05	0,45	27,37	134,25	11,25	7,87	0,56	-
	Хлеб ржаной	25	2,65	0,37	15,52	78,37	10,3	11,43	0,93	-
71	Нарезка из свежих огурцов	60	0,5	0,1	1,5	8,4	13,8	8,4	0,36	6
Итого:			38,27	41,24	149,33	1139,92	187,03	68,27	7,07	49,76
Итого за день:			70,74	82,95	196,99	1842,92	777,5	124,14	17,07	53,96

День: третий

Сезон: осенне-зимний

Завтрак:

№	Наименование блюда	Вес	Пит. вещества			Ккал	Витамины, минералы			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	C
563	Макароны отварные с сыром	150/50	6,4	7,7	29	235	112	22,3	0,1	0,1
379	Кофейный напиток с молоком	200	4,5	4,7	26,5	145	126	31	0,43	0,43
	Хлеб пшеничный	30	2,7	0,3	18,25	89,5	7,5	5,25	0,37	-
	Хлеб ржаной	20	1,77	0,25	10,35	52,25	6,87	7,62	0,62	-
	Фрукты	200	0,8	0,8	19,6	94	64	36	8,8	40
Итого:			16,17	13,75	103,7	615,75	316,37	102,17	10,32	40,53

Обед:

Обед:

№	Наименование блюда	Вес	Пит. вещества			Ккал	Витамины, минералы			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	C
43	Свекольник	200	1,76	1,28	9,7	93,36	30,16	14,4	1,22	6,99
472	Картофельное пюре	150	3,29	5,09	22,05	147	42,56	32,83	1,17	25,7
	Курица запеченная	100	14,8	17,2	8,8	173	66,4	14,7	1,1	22,2
	Хлеб пшеничный	45	4,05	0,45	27,37	134,25	11,25	7,87	0,56	-
	Хлеб ржаной	25	2,65	0,37	15,52	78,37	10,3	11,43	0,93	-
588	Компот из смеси с/ф	200	0,56	-	27,89	113,79	12	4	0,8	5,4
Итого			27,11	24,39	111,33	739,77	172,67	85,23	5,78	60,29
Итого за день			43,28	38,14	215,03	1355,52	489,04	187,4	16,1	100,82

День: четвёртый

Сезон: осенне-зимний

Завтрак:

№	Наименование блюда	Вес	Пит. вещества			Ккал	Витамины, минералы			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	C
265	Каша манная вязкая с маслом	200/10	6,56	10,2	45,95	325	88,59	29,26	1,11	7,96
209	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	22	4,8	1	-
294	Чай с лимоном	200/7	0,07		15,31	61,62	17,3	6	0,9	2,4
	Хлеб пшеничный	30	2,7	0,3	18,25	89,5	7,5	5,25	0,37	-
	Хлеб ржаной	20	1,77	0,25	10,35	52,25	6,87	7,62	0,62	-
386	Кисломолочный 0,1 (штучный)	100	5	3	8	85,5	122	14	0,1	0,6
Итого:			21,2	18,35	98,16	676,87	264,26	66,93	4,1	10,96

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
	Хлеб пшеничный	45	4,05	0,45	27,37	134,25	11,25	7,87	0,56	-
	Хлеб ржаной	25	2,65	0,37	15,52	78,37	10,3	11,43	0,93	-
591	Кисель	200	-	-	33,93	129	0,68	-	0,1	-
71	Нарезка из свежих огурцов	60	0,5	0,01	1,5	8,4	13,8	8,4	0,36	6
Итого:			27,88	26,37	143,72	886,14	91,78	87,42	4,54	27,54
Итого за день:			49,08	44,72	241,88	1563,01	356,04	154,35	8,64	38,5

День: пятый

Сезон: осенне-зимний

Завтрак:

№	Наименование блюда	Вес	Пит. вещества			Ккал	Витамины, минералы			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	C
54-6т-2020	Сырники со сгущённым молоком	230/30	32,2	18	42,3	458,4	312	52	2,16	0,11
366	Сыр порциями	20	6,9	8,7	-	108	300	15	0,33	-
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	9,66	79	5,6	1,6	0,26	130
	Хлеб пшеничный	30	2,7	0,3	18,25	89,5	7,5	5,25	0,37	-
Итого			42,48	27,28	70,21	734,9	625,1	73,85	3,12	130,11

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	-
260	Гуляш из говядины	100	14	11,18	4,58	154,5	13,28	4,7	0,3	2,9
	Хлеб пшеничный	45	4,05	0,45	27,37	134,25	11,25	7,87	0,56	-
	Хлеб ржаной	25	2,65	0,37	15,52	78,37	10,3	11,43	0,93	-
71	Нарезка из свежих огурцов	60	0,5	0,1	1,5	8,4	13,8	8,4	0,36	6
	Сок фруктовый	200	0,6	-	33	136	10	24	0,4	12
Итого			35,21	23,04	136,08	817,62	100,35	63,9	5,77	30,4
Итого за день			77,69	50,32	206,29	1552,52	725,45	137,75	8,89	160,51

День: шестой

Сезон: осенне-зимний

Завтрак:

№	Наименование блюда	Вес	Пит. вещества			Ккал	Витамины, минералы			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	C
563	Макароны отварные с сыром	150/50	6,4	7,7	29	235	112	22,3	0,1	0,1
386	Кисломолочный 0,1 (штучный)	100	5	3	8	85,5	122	14	0,1	0,6
294	Чай с лимоном	200/7	0,07	0,01	15,31	61,62	12	4	0,8	2,2
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	57	1,2	0,04	0,02	-
	Хлеб пшеничный	30	2,7	0,3	18,25	89,5	7,5	5,25	0,37	-
	Хлеб ржаной	20	1,77	0,25	10,35	52,25	6,87	7,62	0,62	-
Итого:			16,04	18,46	81,01	580,87	261,57	53,21	2,01	2,9

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
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
71	Нарезка из свежих огурцов	60	0,5	0,01	1,5	8,4	13,8	8,4	0,36	6
588	Компот из смеси с/ф	200	0,56	-	27,89	113,79	12	4	0,8	5,4
	Хлеб пшеничный	45	4,05	0,45	27,37	134,25	11,25	7,87	0,56	-
	Хлеб ржаной	25	2,65	0,37	15,52	78,37	10,3	11,43	0,93	-
Итого:			32,54	25,27	122,42	849,81	146	122,13	7,55	47,15
Итого за день:			48,58	43,73	203,43	1430,68	407,57	175,34	9,56	50,05

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
628	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	13,6	56	7,35	5	0,8	3,2
	Хлеб пшеничный	30	2,7	0,3	18,25	89,5	7,5	5,25	0,37	-
	Хлеб ржаной	20	1,77	0,25	10,35	52,25	6,87	7,62	0,62	-
	Печенье	30	2,3	3,5	25,6	158	10,3	12	0,6	-
Итого			16,94	13,26	97,96	546,05	299,62	63,31	2,89	5,36

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
260	Гуляш из говядины	100	14	11,18	4,58	154,5	13,28	4,7	0,3	2,9
219	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	5,43	45	263,8	18	73,5	2,4	
	Хлеб пшеничный	45	4,05	0,45	27,37	134,25	11,25	7,87	0,56	-
	Хлеб ржаной	25	2,65	0,37	15,52	78,37	10,3	11,43	0,93	-
	Сок фруктовый	200	0,6	-	33	136	10	24	0,4	12
	Фрукты	200	0,8	0,8	19,6	94	64	36	8,8	40
Итого:			37,94	27,11	156,05	1010,91	153,87	157,5	15,03	73
Итого за день			54,88	40,37	254,01	15556,96	453,49	220,81	17,92	81,37

День: восьмой

Сезон: осенне-зимний

Завтрак:

№	Наименование блюда	Вес	Пит. вещества			Ккал	Витамины, минералы			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	C
21	Рыба жареная	150	24,3	29,1	4,8	390	57	39	1,2	1,2
465	Рис отварной	150	5,93	0,6	31,2	153,1	10,4	9,37	0,93	-
	Хлеб пшеничный	30	2,7	0,3	18,25	89,5	7,5	5,25	0,37	-
	Хлеб ржаной	20	1,77	0,25	10,35	52,25	6,87	7,62	0,62	-
588	Компот из смеси с/ф	200	0,56	-	27,89	113,79	12	4	0,8	5,4
	Фрукт	200	0,8	0,8	19,6	94	64	36	8,8	40
Итого:			36,06	31,05	112,09	892,64	157,77	101,24	12,72	46,6

Обед:

№	Наименование блюда	Вес	Пит. вещества			Ккал	Витамины, минералы			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	C
142	Борщ со свежей капустой	200	5,7	16,44	35,97	324,8	95	-	3,23	42,8
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
	Хлеб пшеничный	45	4,05	0,45	27,37	134,25	11,25	7,87	0,56	-
	Хлеб ржаной	25	2,65	0,37	15,52	78,37	10,3	11,43	0,93	-
	Сок фруктовый	200	0,6	-	33	136	10	24	0,4	12
Итого:			31,15	41,4	135,46	1065,92	238,55	102,3	7,12	87
Итого за день:			67,21	72,45	247,55	1958,56	396,32	203,54	19,84	133,6

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	30	2,7	0,3	18,25	89,5	7,5	5,25	0,37	-
	Хлеб ржаной	20	1,77	0,25	10,35	52,25	6,87	7,62	0,62	-
Итого:			22,15	17,11	102,24	679,85	79,16	76,19	3,49	21,3

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
	Печень по-строгановски	75/50	13,31	12,29	6,85	262	70,51	13,62	4,12	20,1
273	Макаронные изделия отварные	150	5,52	5,29	35,32	153	12	7,5	0,75	-
	Хлеб пшеничный	45	4,05	0,45	27,37	134,25	11,25	7,87	0,56	-
	Хлеб ржаной	25	2,65	0,37	15,52	78,37	10,3	11,43	0,93	-
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
Итого:			30,91	27,52	158,45	979,03	201,42	100,82	16,76	77,74
Итого за день:			53,06	44,63	260,69	1658,55	280,58	177,01	20,25	99,04

День: десятый

Сезон: осенне-зимний

Завтрак:

№	Наименование блюда	Вес	Пит. вещества			Ккал	Витамины, минералы			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	C
141	Запеканка творожная с повидлом	230/30	29,08	21	37,2	448,8	329,08	-	1,1	1
642	Какао с молоком	200	3,7	3,93	25,95	153,9	111,4	20,28	0,66	0,48
	Хлеб пшеничный	30	2,7	0,3	18,25	89,5	7,5	5,25	0,37	-
366	Сыр порциями	20	6,9	8,7	-	108	300	15	0,33	-
Итого:			42,38	33,93	81,4	800,2	747,98	40,53	2,46	1,48

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
54-9г- 2020	Рагу из овощей	150	2,9	7,4	15,4	140	68	33	0,8	32
423	Тефтели	100	14,7	17,31	26,28	253,85	30,38	22,77	2,32	9
71	Нарезка из свежих огурцов	60	0,5	0,01	1,5	8,4	13,8	8,4	0,36	6
	Хлеб пшеничный	45	4,05	0,45	27,37	134,25	11,25	7,87	0,56	-
	Хлеб ржаной	25	2,65	0,37	15,52	78,37	10,3	11,43	0,93	-
	Сок фруктовый	200	0,6	-	33	136	10	24	0,4	12
Итого:			32,66	29,19	145,98	946,87	176,77	156,54	7,11	87,56
Итого за день:			75,04	63,12	227,38	1747,07	924,75	197,07	9,57	89,04