

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

_____ В.А.Макаров
(подпись) (расшифровка)

«31» августа 2024 г.

Примерное 12-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	250	6,98	7,65	24,66	195,1	118	16	0,4	0,6
14	Масло сливочное (порциями)	15	0,15	10,8	0,15	85,5	1,8	0,06	0,03	-
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	50	4	0,5	24	117,5	9,38	6,56	0,46	
	Хлеб пшенично- ржаной	35	2,8	0,42	14,53	75,95	9,62	10,67	0,87	
Итого			19,23	24,87	109,44	713,05	328,8	100,29	10,99	41,03

Обед:

№	Наименование блюда	Вес	Пит. вещества			Ккал	Витамины, минералы			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	C
173	Суп картофельный с рисом и мясом	250	11,96	10,09	22,32	249,11	156,25	56,25	1,875	17,59
259	Жаркое по-домашнему	300	14,2	15,3	36,9	343	47,2	54,03	2,2	43,4
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	60	4,8	0,6	28,8	141	11,26	7,87	0,55	
	Хлеб пшенично-ржаной	35	2,8	0,42	14,53	75,95	9,62	10,67	0,87	
Итого:			36,18	26,67	109,49	854,66	292,73	157,22	6,195	74,79
Итого за день:			55,41	51,54	218,93	1567,71	621,53	257,51	17,185	115,82

День: второй

Сезон: осенне-зимний

Завтрак:

№	Наименование блюда	Вес	Пит. вещества			Ккал	Витамины, минералы			
			Б	Ж	У		Са	Mg	Fe	С
132	Омлет натуральный	250	22,38	34,69	5,85	425,15	330,77	28,27	9,62	1,15
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	50	4	0,5	24	117,5	9,38	6,56	0,46	
	Хлеб пшенично- ржаной	35	2,8	0,42	14,53	75,95	9,62	10,67	0,87	
Итого			30,95	37,3	61,48	713,54	367,12	60,5	12,15	9,35

Обед:

№	Наименование блюда	Вес	Пит. вещества			Ккал	Витамины, минералы			
			Б	Ж	У		Са	Mg	Fe	С
142	Борщ со свежей капустой	250	7,11	20,55	44,97	406,27	119,09	-	4,04	53,55
465	Рис отварной	150	7,12	0,72	37,44	183,72	12,48	11,24	1,12	-
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	60	4,8	0,6	28,8	141	11,26	7,87	0,55	
	Хлеб пшенично- ржаной	35	2,8	0,42	14,53	75,95	9,62	10,67	0,87	
Итого:			35,05	30,85	171,41	1115,64	209,53	66,18	7,78	58,44
Итого за день:			66	68,15	232,89	1829,18	576,65	126,68	19,93	67,79

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	180/50	13,1	19,6	42,1	407	243,31	22,31	1,16	0,16
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	50	4	0,5	24	117,5	9,38	6,56	0,46	
	Хлеб пшенично- ржаной	35	2,8	0,42	14,53	75,95	9,62	10,67	0,87	
Итого:			23,2	23,52	110,23	764,45	383,61	85,44	12,09	40,46

Обед:

№	Наименование блюда	Вес	Пит. вещества			Ккал	Витамины, минералы			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	C
43	Свекольник	250	1,93	6,34	10,05	104,16	50	18	1	50
482	Капуста тушеная	180	3,6	16,56	5,94	135,6	104,4	35,11	1,45	30,6
	Курица запеченная	100	14,8	17,2	8,8	173	66,4	14,7	1,1	22,2
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	60	4,8	0,6	28,8	141	11,26	7,87	0,55	
	Хлеб пшенично- ржаной	35	2,8	0,42	14,53	75,95	9,62	10,67	0,87	
Итого			28,91	41,18	97,15	753,1	274,08	98,75	6,07	112,4
Итого за день			52,11	64,7	207,38	1517,55	657,69	184,19	18,16	152,86

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	250	7,75	10,06	38,86	277,52	30	12,5	0,5	
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	50	4	0,5	24	117,5	9,38	6,56	0,46	
	Хлеб пшенично- ржаной	35	2,8	0,42	14,53	75,95	9,62	10,67	0,87	
Итого:			25,33	18,86	95,35	698,47	198,6	50,13	3,19	130,6

Обед:

№	Наименование блюда	Вес	Пит. вещества			Ккал	Витамины, минералы			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	C
42	Рассольник Ленинградский	250	5,03	11,3	32,38	179,52	26,7	25,5	1,1	15,3
449	Плов с курицей	225	18,74	18,56	44,45	441,6	38,69	44,24	2,03	10,5
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	60	4,8	0,6	28,8	141	11,26	7,87	0,55	
	Хлеб пшенично- ржаной	35	2,8	0,42	14,53	75,95	9,62	10,67	0,87	
Итого:			31,79	30,94	155,23	976,67	107,35	96,68	4,95	30
Итого за день:			57,12	49,8	250,58	1675,14	305,95	146,81	8,14	160,6

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	50	4	0,5	24	117,5	9,38	6,56	0,46	
Итого			30	10,52	90,38	627,31	64,25	65,56	3,42	3,31

Обед:

№	Наименование блюда	Вес	Пит. вещества			Ккал	Витамины, минералы			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	C
102	Суп картофельный гороховый с мясом	250	10,51	7,48	23,49	197,73	37,02	-	3,1	11,88
273	Макаронные изделия отварные	180	6,62	6,35	42,38	184	14,4	9	0,9	-
173	Бефстроганов	120	18,48	14,76	6,05	204	175,2	6,24	0,36	3,84
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	60	4,8	0,6	28,8	141	11,26	7,87	0,55	
	Хлеб пшенично- ржаной	35	2,8	0,42	14,53	75,95	9,62	10,67	0,87	
Итого			44,23	29,67	149,39	948,28	277,9	66,18	6,48	31,92
Итого за день			74,23	40,19	239,77	1575,59	342,15	131,74	9,9	35,23

День: шестой

Сезон: осенне-зимний

Завтрак:

№	Наименование блюда	Вес	Пит. вещества			Ккал	Витамины, минералы			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	C
112	Каша молочная пшеничная жидкая	250	7,55	9,09	42,86	283,95	35	52,5	1,75	
209	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	22	4,8	1	-
	Фрукты	200	0,8	0,8	19,6	94	64	36	8,8	40
628	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	13,6	56	7,35	5	0,8	3,2
	Хлеб пшеничный	40	4	0,5	24	117,5	9,38	6,56	0,46	
	Хлеб пшенично- ржаной	35	2,8	0,42	14,53	75,95	9,62	10,67	0,87	
Итого			20,45	15,46	114,89	690,4	147,35	115,53	13,68	43,2

Обед:

№	Наименование блюда	Вес	Пит. вещества			Ккал	Витамины, минералы			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	C
139	Суп с макаронами и курицей	250	3,45	7,89	22,4	181	23,8	17,6	11,77	0,81
482	Капуста тушеная	180	3,6	16,56	5,94	135,6	104,4	35,11	1,45	30,6
423	Тефтели	100	14,7	17,31	26,28	253,85	30,38	22,77	2,33	9
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	60	4,8	0,6	28,8	141	11,26	7,87	0,55	
	Хлеб пшенично- ржаной	35	2,8	0,42	14,53	75,95	9,62	10,67	0,87	
Итого			30,37	42,84	132,09	933	209,86	126,42	17,67	56,61
Итого за день			50,82	58,3	246,98	1623,4	357,21	241,95	31,35	99,81

День: седьмой

Сезон: осенне-зимний

Завтрак:

№	Наименование блюда	Вес	Пит. вещества			Ккал	Витамины, минералы			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	C
108	Каша молочная пшеничная жидкая	250	9,3	10,08	44,1	304,9	55	60	4,3	
14	Масло сливочное (порциями)	15	0,15	10,8	0,15	85,5	1,8	0,06	0,03	-
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	40	4	0,5	24	117,5	9,38	6,56	0,46	
Итого:			24,42	30,59	107,56	795,02	385,64	94,71	6,37	2,2

Обед:

№	Наименование блюда	Вес	Пит. вещества			Ккал	Витамины, минералы			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	C
97,226	Суп картофельный рыбный	250	9,08	7,56	33,64	245	41,3	61,34	2,17	35,7
472	Картофельное пюре	180	3,95	6,11	26,46	176,4	51,07	39,4	1,4	30,84
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	60	4,8	0,6	28,8	141	11,26	7,87	0,55	
	Хлеб пшенично- ржаной	35	2,8	0,42	14,53	75,95	9,62	10,67	0,87	
Итого:			35,21	28,45	141,76	976,64	172,02	189,28	7,35	76,69
Итого за день:			59,63	59,04	249,32	1771,66	557,66	283,99	13,72	78,89

День: восьмой

Сезон: осенне-зимний

Завтрак:

№	Наименование блюда	Вес	Пит. вещества			Ккал	Витамины, минералы			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	C
3	Каша молочная «Дружба»	250	6,21	7,7	27,7	201	182	24,3	0,5	1,95
386	Кисломолочный 0,1 (штучный)	100	5	3	8	85,5	122	14	0,1	0,6
366	Сыр порциями	30	6,96	8,85		109,08	499,5	27,3	0,3	0,3
628	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	13,6	56	7,35	5	0,8	3,2
	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	24	117,5	9,38	6,56	0,46	
	Хлеб пшенично- ржаной	35	2,8	0,42	14,53	75,95	9,62	10,67	0,87	
Итого			25,17	20,52	87,83	645,03	829,85	87,83	3,03	6,05

Обед:

№	Наименование блюда	Вес	Пит. вещества			Ккал	Витамины, минералы			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	C
99	Суп овощной с курицей	250	7,56	9,72	13,81	169,78	31,8	-	1,83	22,8
437	Гуляш	60/60	16,44	16,08	3,36	224,4	9,12	21,01	2,29	0,4
219	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,47	6,52	54	316,56	21,6	88,6	2,9	
	Сок фруктовый	200	0,6	-	33	136	10	24	0,4	12
	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,6	28,8	141	11,26	7,87	0,55	
	Хлеб пшенично- ржаной	35	2,8	0,42	14,53	75,95	9,62	10,67	0,87	
Итого:			42,67	33,34	147,5	1063,69	93,4	152,15	8,84	35,2
Итого за день			67,84	53,86	235,33	1708,72	923,25	239,98	11,87	41,25

День: девятый

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)	90/60	15,58	9,1	5,1	165,3	49,7	74,3	0,81	2,5
465	Рис отварной	180	7,12	0,72	37,44	183,72	12,48	11,24	1,12	-
588	Компот из смеси с/ф	200	0,56	-	27,89	113,79	12	4	0,8	5,4
	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	24	117,5	9,38	6,56	0,46	
	Хлеб пшенично- ржаной	35	2,8	0,42	14,53	75,95	9,62	10,67	0,87	
Итого:			30,06	10,74	108,96	656,26	93,18	106,77	4,06	7,9

Обед:

№	Наименование блюда	Вес	Пит. вещества			Ккал	Витамины, минералы			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	C
101	Суп-харчо	250	6,55	8,16	28,06	201,46	31,19	32,91	1,16	8,9
54-9г-2020	Рагу из овощей	180	3,48	8,9	18,5	168	82	39,6	0,96	38,4
189	Котлета	100	15,25	16,74	8,2	252,5	44	26	1,2	0,2
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	60	4,8	0,6	28,8	141	11,26	7,87	0,55	
	Хлеб пшенично- ржаной	35	2,8	0,42	14,53	75,95	9,62	10,67	0,87	
Итого:			33,9	34,88	132,23	984,51	208,47	149,45	5,44	63,7
Итого за день:			63,96	45,62	241,19	1640,77	301,65	256,22	9,5	71,6

День: десятый

Сезон: осенне-зимний

Завтрак:

№	Наименование блюда	Вес	Пит. вещества			Ккал	Витамины, минералы			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	C
449	Плов с курицей	225	18,74	18,56	44,45	441,6	38,69	44,24	2,03	10,5
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	50	4	0,5	24	117,5	9,38	6,56	0,46	
	Хлеб пшенично- ржаной	35	2,8	0,42	14,53	75,95	9,62	10,67	0,87	
Итого:			26,56	19,54	117,12	780,65	88,09	85,47	4,06	22,5

Обед:

№	Наименование блюда	Вес	Пит. вещества			Ккал	Витамины, минералы			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	C
48	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/35	12,3	10,1	21,9	249	156	56,3	1,9	17,6
262	Сердце в соусе	60/60	16,57	10,6	7,1	190,1	24,7	24,78	3,98	1,6
273	Макаронные изделия отварные	180	6,62	6,35	42,38	184	14,4	9	0,9	-
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	60	4,8	0,6	28,8	141	11,26	7,87	0,55	
	Хлеб пшенично- ржаной	35	2,8	0,42	14,53	75,95	9,62	10,67	0,87	
Итого:			44,45	28,15	162,2	1047,84	291,98	148,62	17,8	64,6
Итого за день:			71,01	47,69	279,32	1828,49	380,07	234,09	21,86	87,1

День: одиннадцатый

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	50	4	0,5	24	117,5	9,38	6,56	0,46	
Итого:			37,72	17,3	79,59	603,87	362,05	84,23	1,95	1,1

Обед:

№	Наименование блюда	Вес	Пит. вещества			Ккал	Витамины, минералы			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	C
156	Щи со свежей капустой	250	4,67	8,01	13,27	133,2	38,38		0,87	27,33
472	Картофельное пюре	180	3,95	6,11	26,46	176,4	51,07	39,4	1,4	30,84
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	60	4,8	0,6	28,8	141	11,26	7,87	0,55	
	Хлеб пшенично- ржаной	35	2,8	0,42	14,53	75,95	9,62	10,67	0,87	
Итого:			32,98	34,54	114,15	900,34	160,33	87,94	5,29	64,37
Итого за день:			70,7	51,84	193,74	1504,21	522,38	172,17	7,24	65,47

День: двенадцатый

Сезон: осенне-зимний

Завтрак:

№	Наименование блюда	Вес	Пит. вещества			Ккал	Витамины, минералы			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	C
112	Каша молочная пшенная жидкая	250	7,55	9,09	42,86	283,95	35	52,5	1,75	
386	Кисломолочный 0,1 (штучный)	100	5	3	8	85,5	122	14	0,1	0,6
14	Масло сливочное (порциями)	15	0,15	10,8	0,15	85,5	1,8	0,06	0,03	-
628	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	13,6	56	7,35	5	0,8	3,2
	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	24	117,5	9,38	6,56	0,46	
	Хлеб пшенично- ржаной	35	2,8	0,42	14,53	75,95	9,62	10,67	0,87	
Итого:			19,7	23,86	103,14	704,4	185,15	88,79	4,01	3,8

Обед:

№	Наименование блюда	Вес	Пит. вещества			Ккал	Витамины, минералы			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	C
42	Рассольник Ленинградский	250	5,03	11,3	32,38	179,52	26,7	25,5	1,1	15,3
54-9г-2020	Рагу из овощей	180	3,48	8,9	18,5	168	82	39,6	0,96	38,4
423	Тефтели	100	14,7	17,31	26,28	253,85	30,38	22,77	2,33	9
246	Овощи натуральные (помидоры,огурцы) свежие	60	0,42	0,06	1,14	9,6	20,4	8,4	0,3	4,2
588	Сок фруктовый	200	0,6	-	33	136	10	24	0,4	12
	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,6	28,8	141	11,26	7,87	0,55	
	Хлеб пшенично- ржаной	35	2,8	0,42	14,53	75,95	9,62	10,67	0,87	
Итого:			31,83	38,59	154,63	963,92	190,36	138,81	6,51	78,9
Итого за день:			51,53	62,45	257,77	1668,32	375,51	227,6	10,52	82,7