

Утверждено:

Директор МКОУ Юлихинской СОШ

Лахова О.А.

« 01 »

2023 г.



ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

Для детей школьного возраста от 7 до 11 лет

Осенне - зимний и весенне – летний период на 2022 – 2023 г.г.

Возрастная категория: 7-11 лет

День первый

№ Реце п туры	Наименование блюда	Масс а порц ии	Пищевые вещества(г.)			Энергети ческая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe		B1	B2	C	
Завтрак														
204	Макароны отварные с сыром	180/50	606	4,7	39,4	230	11,31	9,07	0,92		0,07	0,02	0,0	
1	Бутерброд с маслом	30/10	2,4	8,6	14,6	146	8,1	9,9	0,62		0,05	0,03	0,00	
377	Чай с лимоном	200	0,1	0,00	9,3	37	2,73	0,73	0,06		0,0	0,0	1,12	
	Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21	96	48	42	0,6		0,04	0,08	10	
	ИТОГО	525	610	13,8	84,3	509	30,14	62,33	2,2		0,16	0,13	11,12	
Обед														
23	Салат из помидоров	80	0,7	3,6	3,6	51	11,43	0,50	10,50		0,03	0,02	5,52	
119	Суп гороховый с гречками	250/20	7,9	4,3	31,5	199	32,23	39,84	2,30		0,22	0,08	4,66	
302	Каша гречневая	180/5	104	6,8	45,5	288	16,88	159,54	5,47		0,31	0,16	0,00	
268	Котлета	80/30	16,2	14,5	13,9	252	34,65	28,56	1,48		0,07	0,12	0,29	
331	Соус сметанный с томатом	30	0,3	0,9	1,5	15	0,52	0,79	0,04		0,00	0,00	0,22	
349	Компот из с\ф витаминиз.	200	0,5	0,1	31,2	121	14,62	8,5	0,92		0,07	0,21	0,29	
424	Булочка домашняя	100	7,3	11,7	55,4	358	15,51	9,72	0,82		0,08	0,04	0,00	
	Итого		136,95	41,9	182,6	1284	125,84	247,45	21,53		0,78	0,63	10,98	
	ИТОГО		746,95	55,7	266,9	1793,00	155,98	309,78	23,73		0,94	0,76	22,10	

Возрастная категория: 7-11 лет

День второй

№ Реце п туры	Наименование блюда	Масса порци и (Гр.)	Пищевые вещества(г.)			Энергети ческая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe		B1	B2	C	
Завтрак														
	Огурцы консервированные порционно	100	0,803	0,1	1,706	10,941	23,087	14,053	0,602		0,02	0,02	0,201	
291	Плов из птицы	180	17,1	21,4	28,4	377	18,39	33,9	1,54		0,05	0,08	0,55	
382	Какао с молоком	200	3,3	3,1	13,6	94	108,57	21,05	0,57		0,03	0,12	0,52	
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	33,81	161,56	16,1	23,1	1,4		0,112	0,112	2,17	
	Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21	96	48	42	0,6		0,04	0,08	10	
	Итого	550	28,02	25,66	98,52	739,50	174,15	134,10	4,71		0,25	0,41	13,44	
ОБЕД														
52	Салат из свеклы с м/расти-ое	80	1,1	6,6	5,3	84	27,69	14,92	0,96		0,01	0,02	1,49	
113	Суп лапша домашняя	250	2,6	4,3	11,6	96	11,61	7,18	0,41		0,02	0,03	0,60	
128	Картофельное пюре	180	3,7	5,9	24,0	166	42,72	34,08	1,24		0,14	0,12	12,45	
268	Биточки	80/30	16,2	14,5	13,9	252	34,65	28,56	1,48		0,07	0,12	0,29	
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86,6	14	8	2,8		0,02	0,2	0,4	
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	33,81	161,56	16,1	23,1	1,4		0,112	0,112	2,17	
	Итого		29,92	32,06	108,81	845,56	146,77	115,84	8,29		0,372	0,602	17,4	
	ИТОГО		57,94	57,72	207,33	158,06	320,92	249,94	13,00		0,620	1,010	30,84	

Возрастная категория: 7-11 лет

День третий

№ Реце п туры	Наименование блюда	Масса порци и (Гр.)	Пищевые вещества(г.)			Энергети ческая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe		B1	B2	C	
Завтрак														
182	Каша рисовая молочная жидкая	180/5	6,5	8,0	30,7	221	113,44	39,64	1,03		0,16	0,14	0,46	
380	Напиток кофейный со сгущенкой	200	1,4	1,4	12,5	66	51,37	5,62	0,04		0,01	0,06	0,08	
3	Бутерброд с сыром	30/10	5,0	3,0	14,5	107	106,9	15,4	0,67		0,05	0,06	0,07	
	Печенье сахарное	35	2,63	3,43	26,04	146	10,15	7,0	0,74		0,028	0,018		
	Кисло-молочная продукция	200	6,00	12,00	8,2	118,0	248	30,0	0,2		0,04	0,26	0,6	
	Итого	610	21,53	27,83	91,94	658	529,86	97,66	2,68		0,29	0,54	1,21	
ОБЕД														
87	Щи из свежей со сметаной	250/10	1,7	5,6	8,4	91	31,82	19,09	0,70		0,05	0,04	12,0	
289	Рагу овощное с мясом	200	14,3	17,3	14,0	269	34,6	41,35	2,54		0,09	0,13	10,52	
350	Кисель плодово- ягодный	200	0,0	0,0	20	76	0,48	0,0	0,06		0,0	0,0	0,0	
33	Салат из помидоров	80	0,7	3,6	3,6	51	11,43	10,50	0,50		0,03	0,02	5,52	
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	33,81	161,56	16,1	23,1	1,4		0,112	0,112	2,17	
	Итого		22,02	27,06	79,81	648,56	94,43	94,03	5,2		0,282	0,302	30,21	
	ИТОГО		43,55	54,89	171,75	1306,56	624,29	191,69	7,88		0,57	0,84	31,42	

Возрастная категория: 7-11 лет

День четвертый

№ Рецеп- туры	Наименование блюда	Масса порции (Гр.)	Пищевые вещества(г.)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe		B1	B2	C	
Завтрак														
223	Запеканка творожная со сгущенкой	150/20	26,4	19,0	33,8	408	266,71	36,72	0,80		0,07	0,40	0,54	
376	Чай с сахаром	200	0,1	00	9,1	35	0,26	0,00	0,03		0,00	0,00	0,00	
434	Булочка молочная	50	4,7	1,0	25,9	134	29,07	8,1	0,45		0,05	0,04	0,1	
	Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21	96	48	42	0,6		0,04	0,08	10	
	Итого	520	32,7	20,5	89,80	673	304,04	86,82	1,88		0,16	0,52	10,64	
ОБЕД														
67	Винегрет овощной	80	1,0	1,9	5,7	44	18,59	12,93	0,54		0,03	0,02	4,14	
96	Рассольник ленинградский со сметаной	250/10	2,1	5,2	15,4	119	15,05	22,5	0,84		0,08	0,05	6,7	
279	Тефтели	80/30	10,8	16,7	13,4	248	34,55	24,42	1,1		0,06	0,1	1,17	
309	Макароны отварные	180/5	6,6	4,7	39,4	230	11,31	9,07	0,92		0,07	0,02	0,0	
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86,6	14	8	2,8		0,02	0,02	0,4	
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	33,81	161,56	16,1	23,1	1,4		0,112	0,112	2,17	
	Итого		26,82	29,26	127,91	889,16	109,6	100,02	7,6		0,372	0,322	14,58	
	ИТОГО		59,52	49,76	217,71	1562,16	413,64	186,84	9,48		0,53	0,84	25,22	

Возрастная категория: 7-11 лет

День пятый

№ Реце п туры	Наименование блюда	Масса порци и (Гр.)	Пищевые вещества(г.)			Энергети ческая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe		B1	B2	C	
Завтрак														
181	Каша манная молочн.жидкая	180/5	5,4	7,2	26,8	194	114,4	17,03	0,38		0,06	0,14	0,48	
376	Чай с сахаром	200	0,1	00	9,1	35	0,26	0,00	0,03		0,00	0,00	0,00	
1	Бутерброд с маслом	30/10	2,4	8,6	14,6	146	8,1	9,9	0,62		0,05	0,03	0,00	
424	Булочка домашняя		7,3	11,7	55,4	358	15,51	9,72	0,82		0,08	0,04	0,00	
	Кисло-молочная продукция	200	6,00	12,00	8,2	118,0	248	30,0	0,2		0,04	0,26	0,6	
	Итого	625	21,2	39,5	114,10	851,00	386,27	66,65	2,05		0,23	0,47	1,08	
ОБЕД														
20	Салат из свежих огурцов с растит. маслом	80	0,6	3,6	2,4	44	16,39	9,35	0,42		0,02	0,02	3,07	
87	Щи из свежей со сметаной	250/10	1,7	5,6	8,4	91	31,82	19,09	0,70		0,05	0,04	12,0	
291	Плов с курицей	180	17,1	21,4	28,4	377	18,39	33,90	1,54		0,05	0,08	0,,55	
344	Компот из св. яблок витам.	200	0,2	0,1	17,2	68	6,03	3,13	0,08		0,01	0,01	1,6	
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	33,81	161,56	16,1	23,1	1,4		0,112	0,112	2,17	
	Итого		24,92	31,26	90,21	741,56	88,73	88,57	4,14		0,242	0,262	19,39	
	ИТОГО		46,12	70,76	204,41	1592,56	475,00	155,22	6,19		0,47	0,73	20,47	

Возрастная категория: 7-11 лет

День шестой

№ Реце п туры	Наименование блюда	Масса порци и (Гр.)	Пищевые вещества(г.)			Энергети ческая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe		B1	B2	C	
Завтрак														
171	Каша гречневая рассыпчатая	180/5	10,4	6,8	45,4	288	16,88	159,54	5,47		0,31	0,16	0,0	
376	Чай с сахаром	200	0,1	00	9,1	35	0,26	0,00	0,03		0,00	0,00	0,00	
434	Булочка молочная	50	4,7	1,0	25,9	134	29,07	8,1	0,45		0,05	0,04	0,1	
	Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21	96	48	42	0,6		0,04	0,08	10	
	Итого	535	16,7	8,3	101,4	553	54,21	209,64	6,55		0,40	0,28	10,10	
ОБЕД														
54	Салат из свеклы с яблоком	80	0,7	4	5,9	62	18,32	10,14	1,04		0,01	0,02	3,16	
119	Суп гороховый с гречками	250/20	7,9	4,3	31,5	199	32,23	39,84	2,30		0,22	0,08	4,66	
128	Картофельное пюре	180	3,7	5,9	24,0	166	42,72	34,08	1,24		0,14	0,12	12,45	
268	Котлета	80/30	16,2	14,5	13,9	252,	34,65	28,56	1,48		0,07	0,12	0,29	
350	Кисель плодово- ягодный	200	0,00	0,00	20,0	76	0,48	0,00	0,06		0,00	0,00	0,00	
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	33,81	161,56	16,1	23,1	1,4		0,112	0,112	2,17	
	Итого		33,82	29,26	129,11	916,56	144,5	135,72	7,52		0,552	0,452	22,73	
	ИТОГО		55,22	47,46	230,51	1579,36	209,47	345,36	14,07		0,96	0,77	32,83	

Возрастная категория: 7-11 лет

День седьмой

№ Реце п туры	Наименование блюда	Масса порци и (Гр.)	Пищевые вещества(г.)			Энергети ческая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe		B1	B2	C	
Завтрак														
174	Каша ячневая молочная вязкая	180/5	6,2	7,2	32,2	219	129,39	29,69	0,78		0,12	0,15	0,44	
376	Чай с сахаром	200	0,1	00	9,1	35	0,26	0,00	0,03		0,00	0,00	0,00	
3	Бутерброд с сыром	30/10	5,0	3,0	14,5	107	106,9	15,4	0,67		0,05	0,06	0,07	
	Печенье сахарн	35	2,6	3,43	26,04	146	10,15	7,0	0,74		0,028	0,018	0,0	
	Кисло-молочная продукция	200	6,00	12,00	8,2	118,0	248	30,0	0,2		0,04	0,26	0,6	
	Итого	660	19,9	25,63	90,04	625,00	494,7	82,02	2,42		0,24	0,49	1,11	
ОБЕД														
75	Икра морковная	80	1,3	5,7	6,6	83	18,49	23,68	0,61		0,03	0,04	2,43	
93	Щи по-уральски	250/10	1,8	5,5	7,0	87	31,72	16,82	0,64		0,03	0,03	7,5	
304	Рис отварной	180/5	4,3	4,7	44,1	240	5,48	29,94	0,62		0,04	0,03	0,00	
279	Тефтели в томатном соусе	80,/30	10,8	16,7	13,4	248	34,55	24,42	1,10		0,06	0,10	1,17	
349	Компот из с/ф витаминов.	200	0,5	0,1	31,2	121	14,62	8,5	0,92		0,07	0,21	0,29	
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	33,81	161,56	16,1	23,1	1,4		0,112	0,112	2,17	
	Итого		24,02	33,26	136,11	940,56	120,96	126,46	5,29		0,342	0,532	13,56	
	ИТОГО		43,92	58,89	226,15	1565,56	615,66	208,48	7,71		0,58	1,020	14,67	

Возрастная категория: 7-11 лет

День восьмой

№ Реце п туры	Наименование блюда	Масса порци и (Гр.)	Пищевые вещества(г.)			Энергети ческая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe		B1	B2	C	
Завтрак														
182	Каша молочная» Дружба»	180/5	5,6	7,6	29,5	209	112,38	32,72	0,71		0,10	0,14	0,47	
380	Напиток кофейный со сгущенкой	200	1,4	1,4	12,5	66	51,37	5,62	0,04		0,01	0,06	0,08	
1	Бутерброд с маслом	30/10	2,4	8,6	14,6	146	8,1	9,9	0,62		0,05	0,03	0,00	
	Печенье сах	35	2,63	3,43	26,04	146	10,15	7,0	0,74		0,028	0,018	0,00	
	Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21	96	48	42	0,6		0,04	0,08	10	
	Итого	560	13,53	21,53	103,64	663,00	190,00	97,24	2,71		0,23	0,33	10,55	
ОБЕД														
23	Салат из помидоров	80	0,7	3,6	3,6	51	11,43	10,50	0,50		0,03	0,02	5,52	
119	Суп гороховый с гречками	250/20	7,9	4,3	31,5	199	32,23	39,84	2,3		0,22	0,08	4,66	
279	Тефтели	80/30	10,8	16,7	13,4	248	34,55	24,42	1,1		0,06	0,1	1,17	
302	Каша гречневая	180/5	10,4	6,8	45,4	288	16,88	159,54	5,47		0,31	0,16	0,00	
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86,6	14	8	2,8		0,02	0,02	0,4	
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	33,81	161,56	16,1	23,1	1,4		0,112	0,112	2,17	
	Итого		36,12	32,16	147,91	1034,16	125,19	265,4	13,57		0,752	0,492	13,92	
	ИТОГО		49,65	53,69	251,55	1697,16	315,19	426,00	16,28		0,98	0,82	24,47	

Возрастная категория: 7-11 лет

День девятый

№ Реце п туры	Наименование блюда	Масса порци и (Гр.)	Пищевые вещества(г.)			Энергети ческая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe		B1	B2	C	
Завтрак														
210	Омлет натуральный	120/5	11,7	18,1	2,1	218	80,02	13,44	2,		0,05	0,36	0,17	
377	Чай с лимоном сахаром	200	0,1	0,0	9,3	37	2,73	0,73	0,06		0,0	0,0	1,12	
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	33,81	161,56	16,6	23,1	1,4		0,112	0,112	2,17	
424	Булочка домаш	100	7,3	11,7	55,4	358	15,51	9,72	0,82		0,08	0,04	0,00	
	Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21	96	48	42	0,6		0,04	0,08	10	
	Итого	595	25,92	30,86	121,61	870,56	122,86	89,29	4,88		0,28	0,59	13,46	
ОБЕД														
20	Салат из свежих огурцов с растит. маслом	80	0,6	3,6	2,4	44	16,39	9,35	0,42		0,02	0,02	3,07	
82	Борщ со сметаной	250/10	2,0	5,1	13,7	108	28,27	24,90	1,21		0,05	0,05	4,84	
309	Макароны отварные	180/5	6,6	4,7	39,4	230	11,31	9,07	0,92		0,07	0,02	0,00	
268	Котлета	80/30	16,2	14,5	13,9	252	34,65	28,56	1,48		0,07	0,12	0,29	
350	Кисель плодово- ягодный	200	0,00	0,00	20,0	76	0,48	0,00	0,06		0,00	0,00	0,00	
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	33,81	161,56	16,1	23,1	1,4		0,112	0,112	2,17	
	Итого		30,72	28,46	123,21	871,56	107,2	94,98	5,49		0,322	0,322	10,37	
	ИТОГО		56,64	59,32	244,82	1742,12	230,06	184,27	10,37		0,60	0,91	23,83	

Возрастная категория: 7-11 лет

День десятый

№ Рецеп- туры	Наименование блюда	Масса порции (Гр.)	Пищевые вещества(г.)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe		B1	B2	C	
Завтрак														
121	Суп молочный с крупой	200	4,4	4,1	16,4	120	11,46	20,53	0,75		0,06	0,13	0,52	
382	Какао с молоком	200	3,3	3,1	13,6	94	108,57	21,05	0,57		0,03	0,12	0,52	
3	Бутерброд с сыром	30/10	5,0	3,0	14,5	107	106,9	15,4	0,67		0,05	0,06	0,07	
	Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21	96	48	42	0,6		0,04	0,08	10	
	Итого													
ОБЕД														
23	Салат из свежих помидоров	80	0,7	3,6	3,6	51	11,43	10,50	0,50		0,03	0,02	5,52	
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250/10	1,7	5,6	8,4	91	31,82	19,09	0,70		0,05	0,04	12,0	
282	Рагу овощное с мясом	200	14,3	17,3	14,00	269	34,6	41,35	2,54		0,09	0,13	10,52	
330	Соус сметанный	30	0,2	1,0	1,4	16	0,36	0,02	0,31		0,00	0,00	0,00	
337	Чай с лимоном и сахаром	200	0,1	0,00	9,3	37	2,73	0,06	0,73		0,00	0,00	1,12	
424	Булочка домашняя	100	7,3	11,7	55,4	358	15,51	9,72	0,82		0,08	0,04	0,00	
	Итого		24,3	39,2	92,1	822	96,45	81,7	4,64		0,25	0,23	29,16	
	ИТОГО		38,5	49,90	157,6	1239,00	431,38	180,68	7,23		0,43	0,62	40,27	

Примечание:

1. согласно п. 9.3 СанПиН 2.4.5.2409-08 блюда приготавливаются с использованием йодированной соли, а также в питании используется хлеб пшеничный йодированный (поставки осуществляются каждый день)
2. согласно п.п. 9.3 и 9.4 СанПиН 2.4.5.2409-08 в целях профилактики недостаточности витамина С, проводится искусственная С-витаминизация готовых третьих блюд аскорбиновой кислотой. Препарат вводят в компоты, кисели и т.п. после их охлаждения до 15 °С (для компота) и 35 °С (для киселя) непосредственно перед реализацией. Витаминизированные блюда не подогревают.
3. При составлении меню использовались следующие сборники: Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2017 г. – 554 с.