

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Санниковская СОШ»

А.И. Хоренко

« 01 » 09 2023 г.



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Санниковская средняя общеобразовательная школа»

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ НА 10 ДНЕЙ

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 7 лет и старше

Составил:

Повар

Неделя: Первая

День: Завтрак
первый

рецептуры	наименование блюда	Масса		Пищевые			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества					
		7-11 лет	12 и старше	Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
688	Макаронные изделия отварные	150	180	3.52		21.46											1.11
						2.573			0.07		23.20	0.00			37.17	25.	
301	Курица тушеная в сметане			6.53	12.45	1.40	170.50	0.05	1.43	0.16	0.82	45.24	168.49	20.02			2.14
539	Компот из свежих ягод	200	200	0.10		26.00	102.40					0.00	0.00	0.20			0.00
	Хлеб пшеничный	20				39.23	52.80	0.06				12.69	41.01	17.02			
	Хлеб ржаной	20	20			10.20	45.00	0.03				10.81	29.40	15.04			0.20
	Сыр порционный		15			0.00	54.60	0.01	0.11	0.00	0.00	132.00	75.00	5.25			0.15
	Фрукты свежие	200	200	0.80	0.00	19.60	175.14	0.06	0.20	10.00	0.40	32.00	22.00	18.00			4.40
	Итого			22.11	20.31	117.89	768.89	11.77	5.34	33.66	1.32	237.60	373.07	96.65			8.50
				23.21	21.31	122.16	854.54	11.78	5.24	37.86	1.32	238.57	335.90	100.87			8.72

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
		7-11 лет	12 и старше	Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
688	Макаронные изделия отварные	150	180	3.52	2.52	21.46	168.45	0.06	0.00	21.00	0.00	4.86	37.17	21.12	1.11
				4.62	3.52	25.73	254.10	0.07	0.00	25.20	0.00	5.83		25.34	1.33
301	Курица тушеная в сметане	100	100	6.53	12.45	1.40	170.50	0.05	1.43	0.16	0.82	45.24	168.49	20.02	2.14
539	Компот из свежих ягод	200	200	0.10	0.10	26.00	102.40	11.50	3.50	2.50	0.10	0.00	0.00	0.20	0.00
	Хлеб пшеничный	20	20	5.70	0.45	39.23	52.80	0.06	0.00	0.00	0.00	12.69	41.01	17.02	0.50
	Хлеб ржаной	20	20	1.98	0.36	10.20	45.00	0.03	0.00	0.00	0.00	10.81	29.40	15.04	0.20
	Сыр порционный	15	15	3.48	4.43	0.00	54.60	0.01	0.11	0.00	0.00	132.00	75.00	5.25	0.15
	Фрукты свежие	200	200	0.80	0.00	19.60	175.14	0.06	0.20	10.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
	Итого			22.11	20.31	117.89	768.89	11.77	5.34	33.66	1.32	237.60	373.07	96.65	8.50
				23.21	21.31	122.16	854.54	11.78	5.24	37.86	1.32	238.57	335.90	100.87	8.72

Неделя: Первая

День: Завтрак
второй

репегитры	Прием пищи, наименование питания	Масса		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества				
		7-1 лег	стакан					В								
	Компот из	200		3.22		24.76	27.1.5	[.08 70			0.00		3.60	(1.041		
	Каша перловая рассыпчатая с маслом	150		2.67		220.40	60.74	0.10	2' 80		0.00	44.7		3.3.30	1.21	
	Хлеб пшеничный	20	20	5.70			52.80	0.06					41.01			
	Хлеб ржаной	20	20			0.20		п,оз		0.00	0.00				о, 24)	
	(Литни свежие в нарезке	00		. 15	3.65							23.00	36.22		6, 00	
				24,17	23,38	97 ,,33					30,60	0,00	128,47	425,62	113,76	13,39
				24,76	24,02	00	671	0.49	32.70	34.60			133.40	437,17		13.52

Неделя: первая

День: второй Обед

репегитры	Прием пищи, наименование блюда	Масса		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
		лег			Ж			В						Не	
868	Компот [4,3 сухофруктов	200	200	0.04		24-7	94,20				0.00	6.40	3.60		
	уляш из гоня;глены						24.7.15				(0.00			34,40	
694	Каша перловая рассыпчатая с лом	150		2.48			70					44.37		33.3(1	
												49			4 1 т
	Хлеб ржаной					[4		003							
								сын,							
				28,34	23.38	120.03	807,00	0.47			0,40		447,62		

Неделя: Первая

День: Завтрак

				24 АП				32 90	44					
--	--	--	--	-------	--	--	--	-------	----	--	--	--	--	--

третий

Репертуры	Прием пищи. наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
		7-1 лет	старше					В							
684	Чай с сахаром	200	200					0,00							
	борщ с капустой 13 «карлсфлем»	250	250	7,85	18,45		282,45					44,38	53,23	262,5	
	(Глоба с начинкой)	60		4,18	23	28	298,4	0,01					0,29		
	Хлеб пшеничный	20	20	5,70			52,80				0,00	12,69			
	Хлеб ржаной		20		0,36		45,00	0,03	0,09			10,81			0,20
	ИТОГО			20,31	22,06		706,65	0,15				82,53	[23,9]		
					20,31	22,06	106,72	706,65			0,00	82,53	123,93		

Неделя: первая

День: третий Обед

Репертуры	Прием пищи. наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
		7-1 лет	старше					В							
	Чай с сахаром		200											0,04	
170	С капустой картофелем		250	7,85		14,0		0,05				44,38		26,25	
	с начинкой				2,8	28	298,4								0,03
	Хлеб пшеничный		20			39,24				0,00	0,00	2,69			
	Хлеб	20	20		0,36		45,00	0,03	0,09			10,81			
	Фрукты свежие		200						0,20	0,00					
	ИТОГО			20,11	22			0,21		1050			145,93		

Неделя: Первая

День: Завтрак

				21.1 [22.06	126.32		881,79	0.21		'0.50	0.40		145.93	77,31	6.72
--	--	--	--	--------	-------	--------	--	--------	------	--	-------	------	--	--------	-------	------

Неделя: первая

День:

четвертый Завтрак

репес	Прием пищи, наименование блюда	Масса		Пищевые вещества			Энергетическая ценность(Ккал)	Витамины			Минеральные вещества			
		7-11 лет	12 и старше		Ж			В						
861	Чай с лимоном		200				26.29	0.04	2.03			7.58		1.18
68.3	Рис припущенный	150	200		8.20				0.03	0.0		0.00		
					12.24		379.58		0.04		0.00			
486	Рыба тушеная с овощами		100	5.03			183		3.63		0.0			0.01
	Масло сливочное пори			0.00	8.20		75.00	0.00			0.00	2.00	0.00	
	Хлеб пшеничный		20			39.23	52.80		0.00	0.00	0.00		17.02	
	Хлеб ржаной		20					0.03			0.00	10.81		0.20
И [010					30.75	90.36	640.78	0.23	5.67		0.00	94.83	425.7	5.29
				16.12	34.79	100.14	762.36	0.24		0.00	96.33		131.00	639

Неделя: первая День:

четвертый Обед

репептуры	Прием наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества			
		7-11 лет	12 и старше					С						
	Чай				2.03		26.29	2.03	0.04	0.00			2.80	
683	Рис припущенный		200		8.20	27.10	2.38.00			0.00				3.40
				3.30	12.24		379.58	0.03		0.00				
486	Рыба тушеная с овощами	100						3.63						
	Масло сливочное пори		20	0.00	8.20		52.80			0.09	1.00		0.430	
	Хлеб ржаной	20	20					0.03						
					15.19	109.96	835.93	0.29		69.09	0.40	120.53	137.10	9.69
					10.99	119.74		0.30	69	0.40	28.33	49		

Неделя первая

День: - пятый 36Грпбк

	Прием	Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
		7-11 лет	стара		Ж							Ca			
302	Гршла, тушеная в соусе с овощами		250	7,03		20,08	45,2,5	0,11	3,63		0,00				
	Хлеб пшеничный	20	20	5770	0,35	39,23									0,50
	ржаной	20	20		0,36							10,SI		133,14	
389	(-ок фри,-говый	200	200			27,00	90,00		4,01			14		24,1, P	
				18,19	20,69		657	0,24		0,01		228,09			1,26
	ИТОГО				20,69		657,65	0,24		0,01	0,00	228,09		22,18	1,26

Неделя: первая

День: пятый Обед

	Прием пищи	Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
		7-11 лет	стара		Ж										
	Зршта. тушеная в соусе			7,03	1A, L1S	20,08				0,00					
				70											
	Хлеб ржаной			1,9S		Н). 24]				0,00					
							90								(3,41)
	Сыр свеж-ис				4,4 ;					0,20		32, (H3		(эту	
												3 ⁰ (H)			
	ИТОГО			19,13				0,30		0,40				140,1*	
					20			0,30					426		

Неделя: вторая

День: первый Завтрак

У, репсп	Присм	Масса порции	Пищевые вещества(г)	Энергетическая ценность(Ккал)	Витамины	Минеральные вещества
----------	-------	--------------	---------------------	-------------------------------	----------	----------------------

	наименование блюда	7-11 лет	12 и	Б	Ж				С			Са			
679	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150			2.60	6800	230.4	0.20	0,00		0.00			0.00	
							296,68	0,24	0,00						
305	Котлета в Тбнитусе	100	100		[3.25		242.13	0.72		0.19	0.92	46.24	70.4	22.02	3.14
	Хлеб пшеничный	20				39,23				0.00		12.0			
	Хлеб ржаной	20	20			10.20	45,00	0.03	0.130					1.5.04	0.2
	Сыр порционный							0.01		0.00	0.00			5.25	
68-4	Чай сахарный	200	200	0.00			28.00					6.04			
	ИТОГО			29,73	20.73		607.98	2.54	0.20	0.92	222,93	396,50	74,29	4,79	
				32,25	23,76			1.03	2.54	0.92	226.93	400,50	82.29	4,79	

Неделя: вт ороа

День: первый Обед

репти	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества			
		7-11 лет	старше			У					Са			
679	Каша гречневая рассыпчатая с маслом						230.4			(Гоа				
							68			0.00				
	Котлет в татсоусе	100					242.	0.10		28.75	0.3 Н)			32.13
	Хлеб ржаной									0.130				[504
	Сыр порционный			3.48	4.4 ;			0.01						5.2.5
	чай сахарный		200											
	Фрукты свежие													
								0.40		У). 26	0.40		443.79	п 7.44
						г 1.07	94.36	0.50		39.27	0.40	273.25	447.79	7,13

Неделя: вторая
 День: второй
 Завтрак

	Прием пищи.	Масса порции		Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества		
		7-11 лет	12 и старше											
148	домашняя Хлеб мшсничный	20	2.50 20	2.3 5.70		12.9	24890 52,80	0.06	0.00	(коп	0.00			
	Хлеб ржаной	20	20		(1,36		45. 102.40		0.00	0.00		0.8 0.0f)	29,44'	0,20
539	Комли ягод свежие	200 200	200 200	(1,9-4	00	3\$.12	2 ' 2.48		0.20			32.00 22	0,0, 8.00	
	Булочка с начинкой		60	4.78	2.8	28	2-15.3	0.01				8.65 0. 29		0,03
	ИТОГО					123,45	.58		2,50	0,50		92,41	50.26	5,60
				1 1.02	5,91		906.88		12,,so	0.50	80.50	92,4		

Неделя: вторая
 День: второй
 Обед

	Прием пищи.	Масса порции		Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества		
		7-11 лет	12 и старше											
	Хлеб	20	230 20				52.80		6.4 0.00	0.00			41,0'	
	Хлеб ржаной	20	20	1.98		[0.20						0.81		
	Компол из свежих ягод	200	200			26.0f)	тог.ао		3.50			0,00	('tili	0.20
	юты све-жие		200		0,00				0.20	10.00			1 s_oo	4,40
	Ж ломка с начинкой		60	4.78	2.8			0.01						0.03
	ИТОГО					123.45			шло		30			
				1.02					10.10	12.54	0.50	80.50	92,41	50.20

третий Завтрак

Неделя: вторая

День:

репса уры	Прием наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества			Энергетическая ценность(Ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
		7-1 лет	12 н ст арше					В				Са			
	Курица тушеная в сметане		100	6.53	1245					0.43		0.82	45,24		20.02
688	Макаронные изделия отварные		180	3.53	2.53					21.00	0.00				
							254. Н)	0.07	0.00	23.24)	0.00				1.33
	Хлеб пшеничный	20	20		0.43	„39,23	52.80	0.06		0.00					7,02
	Хлеб ржаной	20	20		0.36	[0.20			0,00	0.04)					
861	Чай лимоном	200	200		2.03	6,65	26.29	0.00	2.03	0.00					
															0
				17.84	26.01	79,04	583.22	0.20	3.46	80,1'	0.82		281		5.13
					27.0[8331	608,87	0,2	3.46		0,82	83,	244,47	80,22	

Неделя: вторая День:

третий Обед



ежкх	Прием пищи. наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(Ккал)	Витамины (МО)				Минеральные вещества			
		7-1 лет	12 н старше		Ж			В	С			Са			
	Курица тушеная в сметане		100	12.75	22,45		21 S_68			0,16	0,82	4.5 24	1 (18.4)	20.02	
	Макаронные изделия		200					0,06					37.17		

Неделя: вторая

День:

	«тварныс				73								
	пшеничный		20					0.00	и_оо				
	Личь ржаной	20	20		0.20			0.00		10.81			
кб i	с лимоном							о_оо	0.00				
	Масло сливочное			0.00					0.00				
	Фрккы СВСЖИС				о_оо	213.48					22	18.00	4 40
							0.24		90.16		3033,4	94	
				26.10	37.01	18.43	895.40		9436		266.4-		

четвертый Завтрак

	Прием  наименование блюда	Масса порции**		Пищевые			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины 			[Н] вещества		
		7-11 лет			Ж				С				
3 :	С мясом 4 ОНЯЛННБЛ	200	200		18*3_:		448_44	оло			0,00		
		20		70									17
	Хлеб	20	20		0.36		45	поз	о_оо	0.00	0,00	29,40	
389	Сок с . укгоный	200	200	0,00		22.04.)		0,03	4+01	(3.0 1	0 00	14	01
				4,45			42,00	0.02	5,70	0.00	0.00	23.00	36,22
											0.00		42959
					22,79	130.16	684,39	024					142,91
				30,13	22,79			0,24		77,55	0,00	42939	142,91

Неделя вторая

День: четвертый Обед

Неделя: вторая
 День:

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества			Энергетическая ценность К кал	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
		7-11 лет	старше		Ж ИЗЗ			В	С						
	С мясом	20	20				52,80			77		0,00			76,73
	Члэй ржано"	20	20		0,30				0,00						
	В нарезке свежие	200	200			4,3	96,14			0,00	0,00	23,00	22		
		200	200			5,512	42,00		5,70				22,00		
				29,09	22,43		851,87	0,27			0,40		422,19		4,40
					2234						0,40				

- пятый Завтрак

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества			Энергетическая ценность К кал	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
		7-11 лет	П И ста иле					В				у*lg	(e		
604	Пюре картофельное	150	180	2,61	4,76	14,1			21,80			44,37			
				4,08	6,40	27,26	268,95		24,22		49,30	37,90			
	ленивые	100				7,70	228,75		0,15	29,75		43,75	66,38	32,13	
	Хлеб пшеничный	20	20	5,70		39,23			0,00	0,00	0,00			0,54	
	Хлеб ржаной	20	20				45,00		0,00	0,00	0,00			0,20	
		200	200	0,04	0,00	24,76	94,20			0,00				0,00	
	Сыр			3,48	4,43	0,00				0,00				\$ 25	
				22,42		96,42		0,31	23,14		3,00	250,02	102,74	4,74	
				23,83	10,69				25,50	62	0,00	254,95	430,85	4,87	

Неделя: вторая
 День:

Неделя; вторая
 День: пятница Обед

! угол	прием наименование блюда	Масса аоринн		Пищевые вещества(г)			-) не рг•гн ческая Цена ПОСТЫ Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
		7-П лет	ста ше					В							
	Поре картофельное	' 50		4,08	27	268,93		21,80		0,04]			33,30		
	ленивые Х лео	100 20	20		7,70 .39,2_;	228,75		(Г 1,5	28,7,4 0_00		1,3,75	166,38			
		20	20		0,36				0,00	0,00	12,69	29,411			
	из ехг,хофрлк-цов	200	200	0,04 3,48	0,00	24,76	94,2	0,01			0,00	6,40	3,60	0,00	
		201)	200					0,01 0,06	0,1 1		0,00	320)	22	18,04)	
				23,3'			877,48	0,37	2334		0,40	282,02		120,74	
					6,69	144,27	9\$6.7 *		25,76	72,75	0,40		452,8_-	124,44	9.27