**УТВЕРЖДАЮ** 

Директор МБОУ «Санниковская СОШ»

А.И. Хоренко

7 э 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

День: Завтрак

первый

рецеп	наименование блюма	Macca		Пишевые			Энергетическая цен н осп" Ккал)		Вт амині	Ы			перильные	на	
туры		7-11 лет	12 и ста •пе			У		В							
	Макаронные изделия			3.52		21.46									1.
688	отварные	150	' 80										37.17		11
						2,5 73		0,07		23.20	0.00			25.	
301	Курица мушегшая в сметане			6,53	12.45	, 40	[93.68	0,05	1 .43	0.16	0,82		[ 68,49	20.02	2.14
539	Коммут из свежих	200	200	0.10		26,00	[02.40					f]310		0,20	0.00
			20			39.23	52.80	0.06				12_69		17.02	
	Хлеб	20													
	Хлеб ржаной	20	20			[0,20	45_00	0,03				10_s	20.40		0.24)
			1 .5					0.01		0_00					
	Сыр итого												351,07		
				21,31	203!	98.29	616.93	11,71			0,92				
				22.41		102.56			5.04	27,86	-	206,57	M 3.90	82.87	4,32

N <sub>1</sub> penen	Прием пипи. паименование блюда	Macca	порини	Пишевые пе	шества(г)		Энергетическая пенность(Ккал)		Витамин	ы (мг)		,	1инеральш	ые вешества	li .
туры		7-11 ner	12 и старше	Б	ж	У		В	c	A	E	Ca	Р	Mg	Fe
688	Макаронные изделия	150	180	3.52	2.52	21,46	168.45	0,06	0,00	21.00	0,00	4.86	37:17	21,12	1.17
DAR	отпарные	130	180	4,62	3.52	25,73	254,10	0.07	0,00	25.20	0,00	5,83	21111	25.34	1,33
301	Курнца тупенная в еметане	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 паненичный	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 поршнонный	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
	ILLOLO			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

День: Завтрак

второй

репеј• •тры	Прием пиши, наименова пит	Macca		1Јпше	евьте вешеет	гва(1Э	Эпергетическая пенность/Ккал)					M	<b>1</b> инеральн	ные нешесгі	ва
		7-1 лег	ста ше					В							
	Компот из	200		'3.22		24.76	2'7.1.5		[ .08		0.00		3.60	(l_041	
				3.22			60.74	0.10	2' 80		0.00	44 7		3.3.30	1.21
	Калла перловая рассыпчатая с маслом	150		2.67			220,40		24,22	3-4.00	O * 00			37,00	
	Хлеб пшеничный	20	20	5.70			52.80	0.06					41_O1		
-	Хлеб ржаной	20	20			0.20		п,03		0.00	0.00				0, 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

рентн	Прием шипи,						энергетическая							
	наименование блюла			Ните	вые ве.пее	гва(гј	пенность(Ккал)		Витами	іны (мг)		Минералы	ные нешест	вя
		лег			ж			В						Не
868	Коммот [4,3 сухофруктов	200	200	0.04		24-7	94,20			0.00	6.40	3,60		
	уляш из гоня;глегы						24 7.15			(0.00			34,40	
	Каша перловая рассыпчатая с лом	150		2.4)8			70				4437		33.3(1	
											49	41 т		
	Хлеб Хлеб ржаной					[ 4		003						
								сын,						
				28,34	23.38	120.03	807,00	0.47		0,40		447,62		

День: Завтрак

	, ·						
			24 AΠ		32 90	44	

третий

Релеи	Прием пиши. наименование бипода	Macca	иорнни	Пашевые в	ешества(г)		Эперистическая пенность(Ккал)		Ви гами	ины (м!		М	инеральны	е веп•еслгва	ı
уры		7-1 лет	сти ме					В							
684	Чай с сахаром	200	200					00							
	борт с капустой 13 «арлтфслем	250	250	7.85	18,45		282,45					44,38	53.23	262\$	
	(Глоба с начинкой	60		4,18	23	28	298_4	0.01					0_29		
	Хлеб пшеничный	20	20	5.70			52,80				п_00	12 ,69			
	Хлеб ржаной		20		0.36		45,00	отз	0,09			10.*1			0.20
				20.31	22.06		706,65	0,15				82,53	[23.9]		
	ит«л о			20,31	22.06	106,72	706,65				0.00	82,53	123,93		

НеДеля: первоя

День: третий ОбеД

Репсы	Прием наименование блюда	Macca	порции	'ишевы«• в	етиествасг)		'Эн е рт ет•• кая пенность(Кка.л)		Витами	ны (мг)		Минераль	ные вешест	ва
п•ры		7-1 1 лет	ста ше			У					Γ.			
	'-кііі с сахаром		200										0,04)	
170	С капустой картофелем		250	7.85		14.0		0,05				4,38	26 +25	
	с начинкой				2.8	28	298.4							0.03
	Хлеб пшеничный		20			39,24				0,00	(1 00	2-(34		
	Хлеб	20	20		0.36		45.0f)	(Γ 03	0.00			0_81		
	Фрхж-гы свежие		200						0.20	го_00				
	итого			2[.11	22			0.21		1050		' 45.93	3	

День: Завтрак

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

Невеля: первая День:

четвертый Завтрак

репее	Присм виши. наименование блюла	Macca					ргетическая шисть (Ккал)		Витами	ны		Mi	инерз.лкные	пешее! ва	
				38%	е ветес										
		7-1 Т лет	12 н ста ше		Ж			В							
861	Чай С ЛиМОНОМ		200				26.29	0,04]	2.03			7.58		, -80	1.18
					8,20			0.03	0.0		0.00	(6.tYl			
68,3	Рис припущенный	150	200		12.24		3 79.58		0.04)		0.00				
486	Рыба тушенная 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			'7_0.2	
	Хлеб ржаной		20					0,03			0.00	1 0_8 1			0,20
	И [01 0				30,75	90,36	640.78	0,23	5.67		0,00	94 S 3	425,7		5,29
				16.12	34.79	100.14	762.36	0.24			0.00	96.33		131.0('	639

Неаеля: первоя День: четвертый Обед

Прием наименование блюла	Macca	порции	Пище	евые нещест	тна(т]	Энергетическая иен ность(Ккал)		Витамины (мг)			М «мера.лк	ные нешеств	a
	7-1 1 лет			2.02		26.20		c				2.00	
		CTa		2.03		26.29		2.03 0.	4 0.00			2.80	
				8.20	27.10	2.38.00			0.00				3.40
Рис припушенный			3,30	1 2_24		379,58	0,03		0,00				
		200											
Рыба тушенная е овощами	100							3,63					
Масло сливочное пори			0.00	8,20					0,09	1,00		0.430	
1		20				52 м			0.09			17.02	
Х_лсб ржаной	20	20	fl_87				03						
			15.19		109.96	835.93	0,29	69.	0.40	120.53		137,1 [	9.69
			10.99		1 19.74		0.30	69	0.40	28.33		49	
	Прием наименование блюла  Чай с Рис припушенный  Рыба тушенная е овощами  Масло сливочное пори	наименование блюла  7-1 1 лет  Чай  с Рис припушенный  Рыба тушенная е овощами  Масло сливочное пори	Прием наименование блюла  7-1 1 лет ста  с Рис припушенный  200  Рыба тушенная е овощами Масло сливочное пори 20	Прием наименование блюла  7-1 1 лет ста  Рис припушенный  200  Рыба тушенная е овощами 100  Масло сливочное пори 20  Х_лсб ржаной 20 20 ff_87  15.19	Прием наименование блюла   100	Прием наименование блюла   7-1 1 лет   ста   2.03	Прием наименование блюла   Масса порции   Пищевые нещестна(т]   Энергетическая иен ность(Ккал)	наименование блюла  7-1 1 лет ста  2.03  8.20  27.10  2.38.00  Рис припушенный  200  Рыба тушенная е овощами  Масло сливочное пори  20  20  8,20  27.10  2.38.00  3,30  1 2_24  379,58  0,03   Масло сливочное пори  20  100  8,20  52 м  Х_леб ржаной  20  15.19  109.96  835.93  0,29	Прием наименование блюла   Рисприпушенный   Рисприпушенная е овощами   100	Прием наименование блюла   Масса порции   Пищевые нещестна(т]   Энергетическая иен ность(Ккал)   Витамины (мг)	Прием наименование блюла   Масса порции   Пищевые нещестна(т]   Энергетическая иен ность(Ккал)   Витамины (мг)	Прием наименование блюла         Масса порции         Пищевые нещестна(т)         Энергетическая иен ность(Ккал)         Витамины (мг)         М «мера.лк           чай         7-1 1 лет ста         2.03         26.29         2.03         0.04         0.00	Прием наименование блюла         Масса порции         Пищевые нещестна(т)         Энергетическая иен ность(Ккал)         Витамины (мг)         М «мералкные нешестна нешестна нешестна иен ность (Ккал)           Чай         7-1 1 лет ста         2.03         26.29         2.03         0.04         0.00         2.80           Рис припушенный         8.20         27.10         2.38.00         0.0

НеДеля первая

День:- пятыЙ 36Grnp6k

	Прием	Macca	пориии	шевые і	нетества(г)		нергетическая енность[Ккал]		Втимнг•ы	Ŋ	Иинеральные вещест	гва
	Присм	7-11 лет	ега ше		ж					Ca		
302	Г' шла, мушенная в соусе с овощами		250	7.03	3	20,08	4'5.2.5	0.1 1	3,63	0_00		оды
	X±теб пшеничный	20	20	5770	0,35	39.23						0.50
	ржаной	20	20		0,36					10,81	1 3 3.1	4
389	( -ок фри,-говый	200	200			27' 00	90.00		4.01	14	24.1,	P
	ИТОГО			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	'22.1	8 1.26

НеДедн аервџя

День; пятый Обеа

Праем пиши,	Масса поринн	Пшиевые в	вещества(гђ		Энергети ческая пенносз ь(Ккал)		Витами	ны (мг)	]	Минеральные вещества	ı
22	7-11 лет ста		ж			В					
!зшта. тушенная в соусе		7,,0.3	1 A_L1\$	20 08				0.00			
		70	1								
Хлеб ржаной		1_9S		H). 24]	,(д),,			0_00			
Сыр			4.4;		90				32.(H3		(3.4
свеж-нс			,				0.20		3 °(H)	( эту	
REGEO		19.13				0.30		0,40		140.1*	
			20			0,30				426	

НеДеля: вторая

День: первый Зовтрак

r 1	1 1					
У,	Присм	Масса пориии	Пишевые вещества(г)	Энергетическая	Ви птмины	Минеральные неместна
репсп	•			иен ность(Кка.л)		-

	наименование блюла	7-11 лет	12 и	Ь	Ж				c		Ca			
	Каша тречневая рассыпчатая с маслом				2.60	6800	2 30.4 S	0.20	0,00	0.00				0.00
679		150					296,68	0,24	0,00					
305	Котлета в Тбнитусе	too	100		[3.25		242.13	0.72		0.19 0.92	46.24	70.4	22.02	.3.14
	"Хлеб пшеничный	20				39,23				O. 00	12 O)			
	Хлеб ржаной	20	20			10.20	45,00	0.03	o 130				1 .5.04	0.2(
	ыр порционный							0.01		0.00			5.25	
б 8-4	Чай саха тм	200	200	0.00			28_00				6.04)			
	итого			29,73	20.73		607.98		2.54	0.20 .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 ороя День: первый ОбеД

репти	Прием	пищи,	Macca	пор.шн	!шиевые н	вешесл ва(1	Γ)	ическая иен н		Ви гами	ны			Минеральн	ные вешест	ва
	наименован	ие блюла						ослы Ккал)								
			7-11 лег				у						Ca			
				ста те			•									
	Каша	речненан						230.4 S			(Гоа					
679	рассыич:ття с м	иаслом														
								68				0.00				
								242	0.10		20.75	02.11)				
	Котлет в тат	coyce	100					242.	0.10		28.75	03 H)			32 13	
	W 6														[504	
	Хлеб ржаной				40				0.01		о дьо					
	Сыр поршьяни	dil			з 48	4.4;			0.01						5.2. S	
	чай зом			200												
	Фрукты свежие	;														
									0.40		TD 26	0.40		1.12.70	7.44	
									0.40		У). 26	0.40		443.79	п 7.44	
							г 1.07	9'4.36	0.50		39.27	0.40	273.2\$	447.79		7,13

второя

второй Завтрак

	_	Macca	норпшт	Пишеные	вешества(г	)	• )нерге• нческая пенное Ккал)		Витами	ны (мг)		-	Минеральн	ные вещест	ва
	Прием пиши.	7.11 лет	12 и сvа ше			12 9		0.1 2				24			
148	домашняя		2.50	2.3			24890	0.06	0.00	(КОП	0.00				
	Хлеб мшсничньлј	20	20	5.70			52,80								
	Хлеб ржаной	20	20		(J,.36		45.		0,00	0.00		0.8	29,44 '		0,20
				0.10		26.0\	102.40		3.50		0.10	0.0f)			
539	Комли ягод	200	200	(1.9-4	00	3\$.12			0.20			32.00	0,0,	8.00	
	свежие	200	200				2 ' 2.48						22		
	Булочка с начинкой		60	4.78	2.8	28	2-15.3	0.01				8.65	O. 29		0,03
	ИТО1 о					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

	Macca	і иориии	Пищевые			')нер1 иен каи	Вил	гамин	ны (мг)		1	Минеральн	ые вешссті	на
			вешссгва(1	7)					. ,			•		
Прием пиши.		12 и ста												
	7-11 лег	ше	Ь				В							ti_ i-,
		230						6.4						u_r-,
Хлеб	20	20				52.80		0.00	0.00			41,0'		
"\.лсб ржаной	20	20	1.98		[0.20						'0.81			
Компол из сВсЖИ.\ ол	200	200			26_Ofj	тог.ао		3.50			0,00	('_tili	0.20	
юты снс-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
пл 01 о					123.45		I	шло		30				
			1.02				1	0.10	12.54	0.50	80.50	92,41	50.20	

третий Завтрак

второя

		Macca	порции	Пищевы	е непи•ег		пергетическая этпосты/Ктаклі		Витами	НЫ		]	Минералы	ныевещест	KI
	Прием		12 н												
репса уры	наименование блюла	7-1 лет	ст арше					В				Ca			
	Курица тушенная в с мета не		100	6.53	1245				,43		0.82	45,24		20.02	
600	Макаронные изделия этварные		100	3.53	2.53					21 .00	0.00				
688			180				254. H)	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					
															o
				17.84	26.01	79,04	583.22	0.20	3.46	80,1',	O. 82		281		5.13
	T.				27.0[	8331	608,87	0,2	3.46		0,82	83,	244,47	80,22	

Невеля: вторая День: третий Обед

ел и ческ•аи Масса порпии Плшсвые немееува(') Ви•гаътнны (МО Минеральные вещества иснность(Ккалј Прием ниши. 12 н 7-1 лет Ca Ж В c старше наименование блюда Курица Упилить в 100 12.75 22,45 21 S\_68 O, 16 0,82 1 (18.4) 20.02 4.5 24 сметане Макаронные изделия 0,06 200 37.17

второя

											<u> </u>		
	«ттварныс					73							
	пшеничный		20						0.00	π_00			
	.\лчЉ ржаной	20	20			0.20			0.00		10.81		
,k6 i	с лимоном								o 00	0.00			
	Масло сливочное			0.00						0.00			
	Фркк:ы СВСЖИС				0_00		2!3.48				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 вин в	Macca	порпи••	Пище	евые	Эпертетическа испиость{Кіся:		Витаминь	a f n		. [H	вещества
		7-11 лее			ж			c				
3:	С мясом 4 ОНЯЛННЬЛ	200	200		18*3_;	448_	<sup>44</sup> оло					
		20		70					0,0	)		"(P
		20	20		0.36	45		0_00				17
	Хлеб						поз	0.00	0,00	)	29,40	
	Сок с . укгоный	200	200	0,00		22,04.)	0,03	4+01	(3,0 1 0 00	) 14	01	20,12
389				4,45		42	0.02	5,70	0.00	23.00	36,22	
					22,79	130.16 684	024		0.00	)	42959	142,91
				30,13	22,79		0,24		77,55 0,00	)	42939	142,91

Невеля вторая Лень: четвертый ОбеД

второя

Прием пиши,	Macca	порции	eni	ле пешес:		Энергетическая иен н К кал		Витами	ны (мг)		Минеральн	ные немест	на
наименование блюла	7-11 лет	старше		ж 233	57.30		В	c					
С МЯСОМ									77			76_73	
	20	20				\$2_8fJ				0_00			
Члей ржано"	20	20		0.30				0.00					
	200	200			4.3	96.1 .4			0.00	0.00	23.00 22		
 В нарезке	200	200			\$,S.1 2	42.ои 2!2.48		5.70			22.00		
свежие						2:2.48		0.20					4_40
			29,09	22,43		851,87	0,27			0,40	422, 19		
				2234						0,40			

- пятый Завтрак

		Macca	аоринн	Ии шеные 🖭	естна(г)		Эперкетическая пенносты/Ккалі	Витах	musa (511)		N	Минеральн	ые вешеслв:•	
	Присм пиши, наименование блюла	7-1 1 лет	П И ста иле					В					y•lg	(e
50.1		1.50	100	2,61	4.76	lA,i_;		21.	30		44.37			
604	' юре картфельное	' 50	180	4,08	6.40	27,26	268,95	24_	22		49.30		37.90	
	ленивые	100				7.70	228.75	0,	15 2Я.75		43.75	66_38	32. 1.3	
	Хлеб пшеничный	20	20	5_70		39.23		0.	0,00	0.00				O 54)
	Хлеб ржаной	20	20				45. оп	0.	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.	5(, 62	0.00	254,95	430,85		4.87

второя

Невеля; вторая День: пятница ОбеД

	день. пятница Обед			,											
! угол	прием шицп, наименование блюда	Macca	аоринн	Пишевые !!	emecroa(r)		-) не рг•гн ческая Цен ПОСТЫ Ккал)		Витами	ны (мг)		]	Минеральн	ые вешестна	
		7-II лет	ста ше					В							
	_								21 80		0,04]			33,30	
	Поре картофельное	' 50		4.08		27	268,93		24.22	34					1,3.1
	[ ленивые	100				7.7()	228 7\$		(Γ 1 .5	28.7.4		,,1.3.75	166.38		
	Х лео	20	20			.39.2_;				0_00					
												12.69			
		20	20		0.36				0,00	0.00			29_411		
	из ехг,,хофрлк-џов	200	200	0,04 3.48	0.00	24,76	94.2	0.01			0.00	6,40	3.60	0.00	
								0,01	0.1 1		0.00				
		201)	200					0.06				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