

Утверждаю:
Директор Муниципального
общеобразовательного учреждения
Воскресенская средняя школа
_____ А.А.Зеленов

16.08.2024г

**Примерное циклическое десятидневное меню
одноразового горячего питания для организации питания детей
7-11 лет
на 2024-2025 учебный год**

Неделя :первая

Возрастная категория: 7-11 лет

№ реп.	Наименование блюда 1 Д Е Н Ь	Выход блюдо,г	Пищевые вещества				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ККАЛ	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
ЗАВТРАК														
3	Бутерброд с сыром	40/20	8,77	15,1	9,1	207,42	0,0	0,1	0	0	129,0	0	4,8	0,19
182	Каша пшенно- рисовая молочная	250/10/10	7,98	13,71	58,1	390,13	0,11	0,0	20,0	0,30	9,4	111,1	73,5	2,49
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,057	15,1	61,3	0,0	0,0	0,0	2,1	6,0	0,0	0,0	0,4
	Хлеб пшеничный	40	3,1	1,2	20,1	94,7	0,11	0,00	0,00	1,1	20	65	14	1,1
	Сок яблочный	200	0,13	0,23	24,49	99,0	0,0	0,0	0,0	2,1	6,0	0,0	0,0	0,4
ИТОГО		770	20,18	30,29	126,89	852,55	4,92	0,8	28,9	10,8	171,1	187,1	95,3	8,08

№ рец.	Наименование блюда 2 Д Е Н Ь	Выход блюдо,г	Пищевые вещества				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ККАЛ	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
ЗАВТРАК														
401	Оладьи на молоке	200/30	13,95	18,6	74,18	620,1	0,3	1,25	31,2	0,6	146,8	218,9	58,2	2,38
382	Какао с молоком	200	1,9	1,7	25,0	121,57	0,04	1,3	0,01	0,05	122	90,0	14,0	0,56

	Сок яблочный	200	0,13	0,23	24,49	99,0	0,0	0,0	0,0	2,1	6,0	0,0	0,0	0,4
	Пирожок с картошкой	90	4,2	13	25,6	235	0	5,2	12	0	36	48	24	0
	ИТОГО	720	20,18	33,53	149,27	1075,67	0,34	7,75	31,21	2,75	274,8	308,9	96,2	3,34

№ рец.	Наименование блюда 3 Д Е Н Ь	Выход блюдо,г	Пищевые вещества				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ККАЛ	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe

ЗАВТРАК

234	Котлета рыбная запеченая	100	11,6	9,87	6,0	164,13	0,09	0,04	0,05	0,07	32,7	147,53	23,0	0,66
312	Макароны отварные	150/10	5,52	5,30	35,37	211,1	0,16	21,43	0,12	0,14	45,56	103,59	42,19	1,18
873	Компот из ягод	200	0,11	0,11	17,9	69,4	0,006	40,0	1,1	0	7,52	22,0	45,8	0,3
	Хлеб пшеничный	40	3,1	1,2	20,1	94,7	0,11	0,00	0,00	1,1	20	65	14	1,1
	Яблоко	150	0,4	0,4	9,5	63,0	0	0	0	0	5,8	18,0	4,0	0,4
	ИТОГО	650	20,73	16,88	79,37	602,33	0,36	61,47	1,27	1,31	111,58	356,12	128,99	3,64

№ рец.	Наименование блюда 4 Д Е Н Ь	Выход блюдо,г	Пищевые вещества				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ККАЛ	В1	С	А	Е	Ca	Р	Мg	Fe
ЗАВТРАК														

246	Гуляш из мяса	75/75	19,7	17,89	4,76	168,2	0,1	0,15	28,75	0,18	43,75	116,38	32,13	1,5
312	Каша гречневая рассыпчатая	180/10	10,48	6,52	54,0	316,57	0,01	0,00	0,09	0,05	27,22	245,12	16,26	5,53
873	Компот из ягод	200	0,11	0,11	17,9	69,4	0,006	40,0	1,1	0	7,52	22,0	45,8	0,3
	Хлеб пшеничный	40	3,1	1,2	20,1	94,7	0,11	0,00	0,00	1,1	20	65	14	1,1
ИТОГО		580	33,39	25,72	96,76	648,87	0,27	22,75	29,84	4,38	188,35	192,88	49,83	14,68

№ рец.	Наименование блюда 5 Д Е Н Ь	Выход блюдо,г	Пищевые вещества				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ККАЛ	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
ЗАВТРАК														
297	Котлета куриная запеченая	100	18,25	18,5	14,37	295,37	0,08	1,39	32,14	0,2	46,78	158,12	19,25	1,44
321	Капуста тушеная	200	6,76	11,6	19,6	198,6	0,06	22,6	1,09	1,0	118,6	11,5	3,7	11,68
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,057	15,1	61,3	0,0	0,0	0,0	2,1	6,0	0,0	0,0	0,4
	Хлеб пшеничный	40	3,1	1,2	20,1	94,7	0,11	0,00	0,00	1,1	20	65	14	1,1
ИТОГО		550	28,31	31,35	69,17	649,97	0,25	26,79	33,23	4,5	201,38	248,62	43,95	14,82

Неделя :вторая

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Наименование блюда 6 Д Е Н Ь	Выход блюдо,г	Пищевые вещества				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ККАЛ	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
ЗАВТРАК														
192	Котлеты манные со сгущен молоком	200/30	7,36	19,38	53,03	368,21	0,10	2,60	20,0	3,0	4,7	50,6	16,4	0,36
382	Какао с молоком	200	1,9	1,7	25,0	121,57	0,04	1,3	0,01	0,05	122	90,0	14,0	0,56
	Плюшка	115	7,6	8,7	57,2	330	0,09	0,62	0,01	2,49	11,38	37,2	9,87	0,62
	Сок яблочный	200	0,13	0,23	24,49	99,0	0,0	0,0	0,0	2,1	6,0	0,0	0,0	0,4
ИТОГО		745	16,99	30,01	159,72	918,78	0,25	4,52	20,01	6,64	164,08	242,8	54,27	3,04

№ рец.	Наименование блюда 7 Д Е Н Ь	Выход блюдо,г	Пищевые вещества				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ККАЛ	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
ЗАВТРАК														
223	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200/30	34,36	46,2	40,0	666,0	0,09	0,74	0,33	0,5	226,4	344,91	48,02	0,84
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,057	15,1	61,3	0,0	0,0	0,0	2,1	6,0	0,0	0,0	0,4

	Сок яблочный	200	0,13	0,23	24,49	99,0	0,0	0,0	0,0	2,1	6,0	0,0	0,0	0,4
ИТОГО		630	34,69	46,48	126,08	826,9	0,09	0,74	0,33	4,7	238,4	344,91	48,02	1,64

№ реп.	Наименование блюда 8 Д Е Н ь	Выход блюдо,г	Пищевые вещества				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ККАЛ	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
ЗАВТРАК														
281	Котлета мясная запеченая	100	15,55	11,55	15,7	228,75	0,1	0,15	28,75	0,18	43,75	116,38	32,13	1,5
312	Макароны отварные	150/10	5,52	5,30	35,37	211,1	0,16	21,43	0,12	0,14	45,56	103,59	42,19	1,18
873	Компот из ягод	200	0,11	0,11	17,9	69,4	0,006	40,0	1,1	0	7,52	22,0	45,8	0,3
	Хлеб пшеничный	40	3,1	1,2	20,1	94,7	0,11	0,00	0,00	1,1	20	65	14	1,1
	Яблоко	150	0,4	0,4	9,5	63,0	0	0	0	0	5,8	18,0	4,0	0,4
ИТОГО		650	24,68	18,56	98,57	666,95	0,37	61,58	29,97	1,42	122,63	324,97	138,12	4,48

№ реп.	Наименование блюда 9 Д Е Н ь	Выход блюдо,г	Пищевые вещества				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ККАЛ	В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
290	Курица тушеная в соусе	75/75	17,65	14,58	24,7	221,0	0,05	0,02	43,0	5,0	54,50	132,9	20,3	1,62
679	Рис отварной	180/10	4,55	5,96	47,12	263,46	0,0	0,09	0,03	6,38	101,91	33,46	0,69	0,00

873	Компот из ягод	200	0,11	0,11	17,9	69,4	0,006	40,0	1,1	0	7,52	22,0	45,8	0,3
	Хлеб пшеничный	40	3,1	1,2	20,1	94,7	0,11	0,00	0,00	1,1	20	65	14	1,1
	итого	580	25,41	23,51	109,82	648,56	0,16	40,11	44,13	12,48	183,93	253,36	80,79	3,02

№ рец.	Наименование блюда 10 Д Е Н Ь	Выход блюдо,г	Пищевые вещества				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ККАЛ	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe

ЗАВТРАК

297	Котлета куриная запеченая	100	18,25	18,5	14,37	295,37	0,08	1,39	32,14	0,2	46,78	158,12	19,25	1,44
312	Картофельное пюре	200/10	4,26	8,08	31,06	213,94	0,16	21,43	0,12	0,14	45,56	103,59	42,19	1,18
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,057	15,1	61,3	0,0	0,0	0,0	2,1	6,0	0,0	0,0	0,4
	Хлеб пшеничный	40	3,1	1,2	20,1	94,7	0,11	0,00	0,00	1,1	20	65	14	1,1
	ИТОГО	550	25,81	27,83	80,63	665,31	0,35	22,82	32,26	3,54	118,34	326,71	75,44	4,12

Среднее 25,7 28,7 116,0 742,7

Исполнитель технолог В.В.Плеханова

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 244255665850809741289056438463350536643496426821

Владелец Зеленов Андрей Алексеевич

Действителен с 11.10.2023 по 10.10.2024