

Согласовано:



Директор МБОУ СОШ № 7

Бабенко Н.В.

01 сентября 2021 г

УТВЕРЖДАЮ:



Индивидуальный предприниматель

Решитько С.А.

01 сентября 2021 г

***Примерное цикличное  
10-ти дневное меню  
для детей возрастной категории  
с 11 лет обучающихся в  
общеобразовательных учреждениях  
Калининского района  
Сезон:лето-осень***

**5-11 классы**

2021-2022 год

День: 1-й (Понедельник)

Сезон: лето-осень

Возрастная категория: от 11 лет

№ рец.	Наименование блюд	Выход (г) на 1 порцию	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минералы (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Mg	Fe	Р
<b>ОБЕД</b>														
50 <sup>М</sup>	<b>Овощи по сезону ( свежие, квашенные, консервированные)</b>	<b>80</b>	0,88	0,08	2,96	17,04	0,05	61,34	1,05	0,4	12,0	10,94	0,53	22,4
88 <sup>М</sup>	<b>Щи из свежей капусты с картофелем</b>	<b>250</b>	1,6	4,93	11,5	96,75	0,01	4,1	0,04	2,03	23,0	50,25	1,38	63,6
	Картофель 32		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Капуста 33		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Морковь 10		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Лук репчатый 10		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Томатное пюре 2,5		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Масло растительное 5		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
291 <sup>М</sup>	<b>Плов из птицы</b>	<b>220</b>	24,33	28,17	39,83	413,1	0,31	12,67	0,01 2	0,09	104,6	92,84	5,51	454
	Окорочка куриные 96		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Крупа рисовая 35		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Морковь 11		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Лук репчатый 9		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Томатное пюре 6		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Масло растительное 8		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
386 <sup>М</sup>	<b>Компот из сухофруктов+ вит.С</b>	<b>200</b>	0,8	0	31,97	127,95	0,06	1,4	0,06	0,14	0,6	18,4	0,6	39,6
	Сухофрукты 17,5		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Сахар 15		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	<b>Кондитерские изделия</b>	<b>25</b>	1,88	4,5	16,75	115	0,03	0	0,2	0	7,24	5,5	0,45	26,87
-	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>70</b>	5,29	0,55	34,3	164,08	0,11	0	0	0,91	16,1	23,8	1,4	62,3
-	<b>Хлеб ржаной йодированный</b>	<b>42</b>	2,77	0,5	14,03	73,08	0,08	0	0	0,11	13,2	23,1	0,06	26,21
338 <sup>М</sup>	<b>Фрукты по сезону</b>	<b>100</b>	0,4	0	12,6	52,0	0,03	16,0	0,03	0	16	11	9	0,6

	<b>Всего в обед :</b>	<b>987</b>	<b>37,95</b>	<b>38,73</b>	<b>163,94</b>	<b>1059</b>	<b>0,68</b>	<b>95,51</b>	<b>1,39</b>	<b>3,68</b>	<b>192,74</b>	<b>235,83</b>	<b>18,93</b>	<b>695,58</b>

День: 2-й (Вторник)

Сезон: лето-осень

Возрастная категория: от 11 лет

№ рец.	Наименование блюд	Выход (г) на 1 порцию	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минералы (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Mg	Fe	P
<b>ОБЕД</b>														
50 <sup>М</sup>	<b>Овощи по сезону ( свежие, квашенные, консервированные)</b>	<b>80</b>	0,88	0,08	2,96	17,04	0,05	61,34	1,05	0,4	12,0	10,94	0,53	22,4
98 <sup>М</sup>	<b>Суп крестьянский с крупой</b>	<b>250</b>	2,1	4,98	16,6	119,5	0,13	9,37	0,93	0,5	22,5	34,0	1,25	102,5
	Капуста 28		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Картофель 27		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Крупа пшеничная 6		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Морковь 10		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Лук репчатый 10		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Масло растительное 4		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
279 <sup>М</sup>	<b>Тефтели с соусом</b>	<b>80</b>	8,2	13,5	12,2	203,0	0,09	1,47	0,01	0,85	46,5	31,6	1,73	220,7
	Котлетное мясо 76		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Крупа рисовая 5		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Лук репчатый 10		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Масло растительное 5		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Мука пшеничная 6		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
331 <sup>М</sup>	<b>Соус сметанный с томатом</b>	<b>30</b>	2,26	3,21	4,27	75,45	0,02	0,17	0	0,3	68	0	0,1	45
	Сметана 10		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Мука пшеничная 5		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Томатное пюре 5		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
202 <sup>М</sup>	<b>Макароны отварные</b>	<b>160</b>	7,2	8,4	48,8	270,0	0,05	0	0,05	0,38	8,28	29,88	5,42	1,44





День: 4-й (Четверг)

Сезон: лето-осень

Возрастная категория: от 11 лет

№ рец.	Наименование блюд	Выход (г) на 1 порцию	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минералы (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Mg	Fe	Р
<b>ОБЕД</b>														
50 <sup>М</sup>	<b>Овощи по сезону ( свежие, квашенные, консервированные)</b>	<b>80</b>	0,88	0,08	2,96	17,04	0,05	61,34	1,05	0,4	12,0	10,94	0,53	22,4
102 <sup>М</sup>	<b>Суп картофельный с горохом</b>	<b>250</b>	5,08	5,35	23,85	163,75	0,2	8,75	1,2	1,0	53,26	48,25	3,5	143,25
	картофель 55		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	горох 20		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	лук репчатый 10		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	морковь 10		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	масло растительное 5		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	петрушка 3		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
344 <sup>Л</sup>	<b>Омлет с сыром</b>	<b>180</b>	24,55	30,46	47,24	275,91	0,14	12,6	0,5	1,8	136,8	54,8	1,9	189
	Яйцо-2,9 шт		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Сыр -40		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Молоко -90		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Масло раст.- 6		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Масло слив.-5,5		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
585 <sup>Л</sup>	<b>Компот из свежих фруктов+ вит.С</b>	<b>200</b>	0,16	0	9,02	116,6	0,01	1,6	0,01	0,2	16,4	3,4	0,7	13,8
26,87	Фрукты 23		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Сахар 15		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>70</b>	5,29	0,55	34,3	164,08	0,11	0	0	0,91	16,1	23,8	1,4	62,3
-	<b>Хлеб ржаной йодированный</b>	<b>42</b>	2,77	0,5	14,03	73,08	0,08	0	0	0,11	13,2	23,1	0,06	26,21
338 <sup>М</sup>	<b>Фрукты по сезону</b>	<b>100</b>	0,4	0	12,6	52,0	0,03	16,0	0,03	0	16,0	11	9	0,6
	<b>Всего в обед</b>	<b>922</b>	<b>39,05</b>	<b>36,94</b>	<b>144</b>	<b>862,46</b>	<b>0,62</b>	<b>100,29</b>	<b>2,79</b>	<b>4,42</b>	<b>263,76</b>	<b>175,29</b>	<b>17,09</b>	<b>457,56</b>

День: 5-й (Пятница)

Сезон: лето-осень

Возрастная категория: от 11 лет

№ рец.	Наименование блюд	Выход (г) на 1 порцию	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минералы (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Mg	Fe	P
<b>ОБЕД</b>														
50 <sup>М</sup>	<b>Овощи по сезону (квашенные, консервированные)</b>	<b>80</b>	0,88	0,08	2,96	17,04	0,05	61,34	1,05	0,4	12,0	10,94	0,53	22,4
103 <sup>М</sup>	<b>Суп картофельный с макаронными изделиями</b>	<b>250</b>	2,12	2,22	19,38	132,5	0,12	10,0	0,01	1	24	30,25	1,25	78
	Картофель 45		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Макаронные изделия 10		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Морковь 10		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Лук репчатый 10		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Масло сливочное 16		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
256 <sup>М</sup>	<b>Мясо тушеное</b>	<b>100</b>	20,6	8,4	3,9	173,75	0,04	0,36	0,1	0,9	43,6	29,6	1,62	206,9
	Мясо 89		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Морковь 6		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Томатное пюре 8		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Лук репчатый 6		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Мука пшеничная 8		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Масло растительное 5,8		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
303 <sup>М</sup>	<b>Каша гречневая</b>	<b>150</b>	6,1	6,55	29,68	199,7	0,2	3,78	0,49	3,2	19,26	106,02	2,36	154,62
	Крупа гречневая 39		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Масло сливочное 10		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
389 <sup>М</sup>	<b>Сок</b>	<b>200</b>	1,0	0	24,4	101,6	0,02	4	0	0,2	14	8	0,2	14
	Сок 200		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>70</b>	5,29	0,55	34,3	164,08	0,11	0	0	0,91	16,1	23,8	1,4	62,3
-	<b>Хлеб ржаной йодированный</b>	<b>42</b>	2,77	0,5	14,03	73,08	0,08	0	0	0,11	13,2	23,1	0,06	26,21

	<b>Всего в обед</b>	<b>892</b>	<b>38,76</b>	<b>18,3</b>	<b>128,65</b>	<b>861,75</b>	0,62	79,48	1,65	6,72	142,16	231,71	7,42	564,43

День: (Суббота)

Первая неделя

Сезон: лето-осень

Возрастная категория: Завтрак 9-11 класс

№ реп.	Наименование блюд	Выход (г) на 1	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минералы (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Mg	Fe	Р
<b>ЗАВТРАК</b>														
50 <sup>М</sup>	<b>Овощи по сезону(квашеные, консервированные)</b>	<b>90</b>	0,99	0,09	3,33	19,17	0,06	69,00	1,18	0,45	13,5	12,3	0,6	25,2
235 <sup>М</sup>	<b>Котлета из мяса</b>	<b>100</b>	7,8	9,8	4,0	202,5	0,03	0,29	0,08	0,7	160,2	36,1	4,4	190,3
	Мясо 70		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный 17		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Сухари 10		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Молоко 20		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Масло растительное 5		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
128 <sup>М</sup>	<b>Каша пшеничная</b>	<b>180</b>	3,78	8,28	31,5	205,7	0,14	15,84	0,04	2,7	69,96	29,5	0,95	107,6
	Крупа пшено - 48		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Масло сливочное 10		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
650 <sup>Л</sup>	<b>Напиток из сока</b>	<b>200</b>	0,6	0	21,04	70,4	0,02	0,8	0,01	0,04	65,8	16,2	1	59,2
	Сок 120		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Сахар 20		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	<b>Кондитерские изделия</b>	<b>24</b>	1,88	1,94	18,38	99,36	0,05	14,17	0,03	3,72	68,24	30,48	12,8	1,2
-	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>56</b>	4,23	0,44	27,44	131,26	0,09	0	0	0,73	12,88	19,04	1,12	49,84
	<b>Хлеб ржаной йодированный</b>	<b>36</b>	2,38	0,43	12,02	62,64	0,07	0	0	0,09	11,32	19,8	0,05	22,46







-	Хлеб пшеничный	70	5,29	0,55	34,3	164,08	0,11	0	0	0,91	16,1	23,8	1,4	62,3
-	Хлеб ржаной йодированный	42	2,77	0,5	14,03	73,08	0,08	0	0	0,11	13,2	23,1	0,06	26,21
389 <sup>М</sup>	Чай с сахаром +вит.С: сахар-10 чай-0,5	200	1,0	0	24,4	101,6	0,02	4	0	0	72	28,4	2,3	50,2
	<b>Всего в обед</b>	<b>902</b>	<b>40,04</b>	<b>21,73</b>	<b>144,56</b>	<b>961,8</b>	<b>0,68</b>	<b>76</b>	<b>2,1</b>	<b>4,4</b>	<b>228,5</b>	<b>161,25</b>	<b>9,99</b>	<b>513,85</b>

День: 8-й (Среда)

Сезон: лето-осень

Возрастная категория: от 11 лет

№ рец.	Наименование блюд	Выход (г) на 1 порцию	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минералы (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Mg	Fe	P
<b>ОБЕД</b>														
50 <sup>М</sup>	Овощи по сезону ( свежие, квашенные, консервированные)	80	0,88	0,08	2,96	17,04	0,05	61,34	1,05	0,4	12,0	10,94	0,53	22,4
88 <sup>М</sup>	Щи из свежей капусты	250	1,6	4,93	11,5	96,75	0,01	10,5	0,03	1,62	38,6	37,1	2,1	118,3
	Капуста свежая 30		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Картофель 33		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Морковь 10		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Петрушка 4		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Лук 10		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Томат 3		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Масло растительное 4		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
446 <sup>П</sup>	Жаркое по домашнему	220	20,98	19,36	27,72	420,0	0,17	14,19	0,99	2,31	52,14	64,9	1,87	378,75
	Птица- 90		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Картофель-101													
	Лук-10													
	Масло слив.-10													
	Морковь -10													
	Петрушка -6													
-	Хлеб пшеничный	70	5,29	0,55	34,3	164,08	0,11	0	0	0,91	16,1	23,8	1,4	62,3





	Капуста 25		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Картофель 21		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Морковь 10		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Лук репчатый 10		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Томатное пюре 7		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Петрушка 3		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Масло растительное 6		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Сметана 5		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
202м	<b>Макаронны отварные</b>	<b>150</b>	21,8	12,2	43,2	461,5	0,32	10,9	1,38	4,86	32,86	30,92	11,08	250
	Макаронны-61, масло слив.-10		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
379м	<b>Печень тушенная</b>	<b>60</b>	11,2	10,78	12,56	201,96	0,1	5,76	0,02	0,2	25,6	24	5,6	74
	Лук репчатый 12		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Печень -70		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Масло раст.-1		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Сметана -5		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
338м	<b>Фрукты-100</b> яблоко -100		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>70</b>	5,29	0,55	34,3	164,08	0,11	0	0	0,91	16,1	23,8	1,4	62,3
-	<b>Хлеб ржаной йодированный</b>	<b>42</b>	2,77	0,5	14,03	73,08	0,08	0	0	0,11	13,2	23,1	0,06	26,21
349 <sup>М</sup>	<b>Сок</b>	<b>200</b>	1,0	0	24,4	101,6	0,02	4	0	0	72	28,4	2,3	50,2
	<b>Всего в обед</b>	<b>852</b>	<b>44,77</b>	<b>29,01</b>	<b>146,65</b>	<b>1131,51</b>	<b>0,78</b>	<b>88,5</b>	<b>2,48</b>	<b>6,78</b>	<b>210,43</b>	<b>178,13</b>	<b>23,47</b>	<b>603,81</b>

Вторая неделя (Суббота)

Сезон: лето-осень

Возрастная категория: Завтрак 9-11 класс

№	Наименование блюд	Выход (г)	Пищевые вещества (г)	Энергетическая	Витамины (мг)	Минералы (мг)
---	-------------------	-----------	----------------------	----------------	---------------	---------------

