

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ СОШ № 7



Бабенко Н.В.

УТВЕРЖДАЮ:

Индивидуальный

предприниматель



Решитько С.А.

январь 2023г

Примерное цикличное

10-ти дневное меню

*для питания детей возрастной
категории*

с 7-11 лет

в общеобразовательных учреждениях

Калининского района

Сезон : Зима- весна

2023 г

	лук репчатый	4,8	4													
	огурцы соленые	13,4	12													
	масло растительное	4	4													
	вода питьевая	150	150													
62м	Салат из моркови с сахаром	60	60	60	0,73	0,05	6,88	49,02	0,03	2,01	0	0	15,45	31,66	2,16	0,39
	морковь	72	57,6													
	сахар	3	3													
54-4о	Омлет с сыром			150	19	25,4	3	316	0,07	0,28	222	0	359	333	26	2,23
	яйцо куриное 1 категории	94,6	85,7													
	молоко	53,6	53,6													
	масло сливочное	10,7	10,7													
	сыр Российский	34,6	33,2													
54-1хн	Компот из сухофруктов			200	0,5	0	19,8	81	0	0,02	15	0	50	4,3	2,1	0,09
	сухофрукты	26,8	25													
	сахар	7	7													
338м	Фрукты свежие; груша	168	150	150	0,6	0,45	15,45	70,5	0,04	7,5	0	0,61	10,98	41,52	15,75	0,427
пром.	Хлеб пшеничный	35	35	35	2,76	0,35	16,9	81,83	0,035	0	0	0,45	8,05	30,45	11,55	0,39
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Всего в обед:			835	27,44	30,76	91,37	776,11	0,285	16,51	237	1,42	476	528,71	69,46	5,507
	Всего за день:			1340	45,33	42,43	174,42	1285,32	0,84	38,66	383	2,05	754,58	754,96	115,01	6,941

	лук репчатый	4,5	3													
	петрушка корень	4,5	3													
	масло сливочное	7,5	7,5													
328м	Соус: молоко	15	15		0,8	2,376	2,96	39,96	0,01	0,09	14,58	0	20,07	17,45	35	0,09
	масло сливочное	3,3	3,3													
	мука пшеничная	3,3	3,3													
312м	Пюре картофельное			150	0,21	3,04	20,43	137,25	0,135	1,8	0	0	36,97	86,58	2,77	0,1
	картофель	171	128,2													
	молоко	23,6	22,4													
	масло сливочное	5,24	5,24													
54-20з	Зеленый горошек	60	60	60	1,7	0,1	3,5	22,1	0,05	2,4	18	0	11	32	11	0,37
54-22гн	Какао с молоком			200	4,6	3,6	12,6	100,4	0,04	0,68	17,3	0	143	130	34	0,1
	какао	4	4													
	сахар	7	7													
	молоко	130	130													
338м	Фрукты свежие : яблоко	121	110	110	0,44	0,44	10,78	51,37	0,033	11	0	0	17,6	12,1	9,9	0,35
пром.	Хлеб пшеничный	35	35	35	2,76	0,35	16,9	81,83	0,035	0	0	0,45	8,05	30,45	11,55	0,39
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Всего в обед:			900	27,15	16,876	96,822	774,47	0,483	23,83	166,7	0,81	278,25	441,77	150,04	4,01
	Всего за день:			1430	45,07	35,756	185,59	1362,34	0,653	31,86	341,13	1,42	546,84	719,03	179,03	8,95

255м	Печень по строгановски со сметанным соусом			65/50	17	13,72	3,52	227,37	0,26	1,09	551,1	0	239,39	206,22	2,14	0,64
	печень говяжья	105,7	96,2													
	масло сливочное	7,8	7,8													
332м	СОУС: сметана	16,25	16,25													
	мука пшеничная	4,8	4,8													
	лук репчатый	15,4	13													
	соль пищевая йодированная	0,5	0,5													
	томатное пюре	6,5	6,5													
	масло сливочное	1,3	1,3													
203м	Макароны отварные			150	5,46	5,79	30,42	195,72	0,06	0	28,57	0	12,15	37,57	8,14	0,81
	макароны	40,2	40,2													
	масло сливочное	7,5	7,5													
389 м	Сок черносмолиновый	200	200	200	1	0	14,6	62,4	0,02	1,71	0	0	80	40	7	0,8
пром	Хлеб ржано-пшеничный	20	20	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0	0	0,18	4,6	21,2	5	0,62
пром	Хлеб пшеничный	35	35	35	2,76	0,35	16,9	81,83	0,035	0	0	0,45	8,05	30,45	11,55	0,39
338м	Фрукты свежие: яблоко	148	130	130	0,52	0,52	12,74	61,1	0,039	13	0	0	20,8	14,3	11,7	0,418
	Всего в обед:			910	34,26	25,94	103,52	805,78	0,484	21,42	590,2	0,63	409,19	417,14	48,71	3,848
	Всего за день:			1475	50,39	40,39	187,28	1336,23	0,662	30,59	766,61	1,27	707,84	709,85	104,46	6,638

	морковь	10	8													
	макаронь	8	8													
	масло растительное	2	2													
56м	Салат овощной с яблоками	60	60	60	0,7	0,11	4,32	21,06	0,01	9,31	0	0	19,88	17,41	10,36	0,76
	свекла	12	10													
	морковь	10	8													
	капуста белокачанная	22	18													
	яблоки	28	19													
	лимоны	11	5													
294м	Котлеты рубленые из птицы с молочным соусом			70/30	11,32	9,8	10,56	176	0,13	0,58	28,97	0	38,49	5,15	14,43	0,23
	курица	68	48,1													
	Хлеб пшеничный	20	20													
	молоко паст. 2,5%	26,9	26,9													
	сухапи	8,5	8,5													
	масло растительное	3,9	3,9													
	масло сливочное	5	5													
	внутренний жир	2,6	2,6													
328м	Соус: молоко	22	22		0,8	2,76	2,96	39,96	0,01	0,09	145,8	0	20,07	17,45	3,5	0,09
	масло сливочное	3,3	3,3													
	мука пшеничная	3,3	3,3													
303м	Каша вязкая пшеничная			150	4	4,24	24,55	152,4	0,07	0	0	0	15,64	100,95	21,6	1,71
	крупа пшеничная	37,5	37,5													
	масло сливочное	9,3	9,3													
379м	Кофейный напиток с молоком			200	3,16	2,67	15,94	100,6	0,04	1,3	20	0	125,78	90	14	0,13
	Кофейный напиток	5	5													
	молоко паст. 2,5%	100	100													
	сахар песок	20	20													
пром.	Хлеб пшеничный	35	35	35	2,76	0,35	16,9	81,83	0,035	0	0	0,45	8,05	30,45	11,55	0,39
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Всего в обед:			785	27,13	22,64	108,95	758,41	0,425	27,88	194,77	0,81	260,47	309,21	87,62	4,64
	Всего за день:			1405	49,49	41,98	185,6	1327,74	0,683	52,34	324,77	1,44	540,4	579,35	158,85	7,812

5-й день

сезон : зима-весна

Возрастная категория с 7-11 лет

№ репс	Наименование блюд	Брутто,г	Нетто,г	Выход (г) на 1 порцию	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минералы (мг)			
					Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
235м	Шницель рыбный натуральный с молочным соусом			75/30	10,32	6,27	6,64	122,65	0,052	3,09	12,09	0	51,73	53,35	9,08	0,23
	минтай	77,4	64,5													
	лук репчатый	15	13,5													
	масло растительное	5	5													
	молоко	29	29													
	яйца столовые	1/2шт	4,2													
	мука пшеничная	9	9													
	зелень	2,8	1,4													
328м	Соус: молоко	15	15		0,8	2,76	2,86	39,96	0,01	0,09	1,45	0	20,07	17,45	3,5	0,09
	мука пшеничная	3,3	3,3													
	масло сливочное	3,3	3,3													
54-8г	Капуста тушеная			150	3,7	4,4	14,6	113,5	0,06	6,38	25	0	114	126	64	0,24
	капуста белокочанная свежая	89	78,7													
	лук репчатый	5,1	4,5													
	морковь	3,75	3													
	томат	6	6													
	петрушка зелень	1,7	1,5													
	масло сливочное	3,4	3,4													
	мука пшеничная	0,9	0,9													
	соль пищевая йодированная	0,25	0,25													
54-32хн	Компот из свежих яблок			200	0,15	0,14	9,93	41,5	0,01	1,6	1,2	0	58	3,8	3,1	0,79
	яблоки	45,2	40													
	сахар	7	7													
14м	Масло сливочное	10	10	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0	2,4	3	0	0,02
пром	Хлеб пшеничный	35	35	35	2,76	0,35	16,9	81,83	0,035	0	0	0,45	8,05	30,45	11,55	0,39
пром	Хлеб ржано-пшеничный	20	20	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0	0	0	4,6	21,2	5	0,62
	Всего завтрак			520	18,93	21,39	60,94	511,42	0,187	11,16	79,74	0,45	258,85	255,25	96,23	2,38

№ рец	Наименование блюд	Брутто,г	Нетто,г	Выход на 1 порцию	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минералы (мг)			
					Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Обед																
82м	Борщ с капустой и картофелем			200	1,44	3,94	8,74	83	0,04	8,54	0	0	39,78	43,68	2,09	0,09
	свекла	40	32													
	капуста белокочанная свежая	20	16													
	картофель	19,2	16													
	морковь	10	8													
	лук репчатый	9,6	8													
	масло сливочное	4	4													
	томатное пюре	6	6													
	сахар	2	2													
	зелень	2,6	2													
	лавровый лист	0,008	0,008													
	соль пищевая йодированная	0,6	0,6													
66м	Салат из моркови с изюмом			60	0,75	0,07	13,36	57,78	0,03	2,41	0	0	19,02	33,61	20,01	0,54
	морковь	60	45													
	изюм	6,6	6,6													
	сахар	6	6													
	лимон	7	3													
265м	Плов			150	10,49	16,89	36,02	322	0,06	1,28	0	0	14,23	10,14	3,92	0,26
	морковь	10	8													
	говядина мякоть замороженная	86	79													
	крупа рисовая	34	34													
	лук репчатый	6	5													
	масло растительное	5	5													
	соль пищевая йодированная	0,6	0,6													
	томат	5	5													
389м	Сок фруктовый (яблочный)	200	200	200	1	0	20,2	84,8	0,020	4,00	0,00	0	14,00	14,00	8,00	2,80
пром	Молоко в индивидуальной упаковке	200	200	200	5,8	5	9,6	108	0,08	2,6	44	0	240	180	28	0,2
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
пром	Хлеб пшеничный	35	35	35	2,76	0,35	16,9	81,83	0,035	0	0	0,45	8,08	30,45	11,55	0,39
	Всего в обед :			885	24,48	26,69	124,58	829,37	0,305	18,83	44	0,81	344,31	354,28	83,57	5,52
	Всего за день:			1405	43,41	48,08	185,52	1340,79	0,492	29,99	123,74	1,26	603,16	609,53	179,8	7,9

	молоко пастеризованное 2,5%	24,2	24,2													
	масло сливочное	1,75	1,75													
	яйца столовые куриные II	0,11шт	4,4													
	мука пшеничная	15,4	15,4													
	соль пищевая йодированная	0,45	0,45													
54-13з	Салат из свеклы отварной	60	60	60	0,8	2,7	4,6	45,6	0,01	0,22	0,68	0	19	22	1,1	0,07
	свекла	63,7	51													
	масло растительное	3	3													
303м	Каша вязкая ячневая			150	3,24	4,23	20,82	143,25	0,06	0	0	0	26,82	111,22	1,6	0,58
	крупа ячневая	33,7	33,7													
	масло сливочное	10	10													
229м	Рыба тушеная в томате с овощами			110	10,72	5,44	5,7	115,5	0,08	0,09	195	0	51	89	4,4	0,105
	минтай обезглавленный потрошенный	111,6	93													
	морковь	27,2	21,8													
	лук репчатый	10	8													
	сахар	2	2													
	зелень свежая	6	4													
	масло растительное	5	5													
пром	Кисель плодово-ягодный витам.			200	0	0	23	92	0,4	20	0	0	0	6,4	0	0
	Кисель вишневый витаминизир.	20	20													
пром.	Хлеб пшеничный	35	35	35	2,76	0,35	16,9	81,83	0,035	0	0	0,45	8,05	30,45	11,55	0,39
пром	Хлеб ржано- пшеничный	20	20	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0	0	0,18	4,6	21,2	5	0,62
	Всего в обед:			825	23,53	18,48	104,94	707,16	0,725	20,77	230,52	0,63	145,47	365,07	33,07	2,305
	Всего за день:			1360	42,66	42,07	179,34	1294,75	1,02	28,27	370,45	1,26	318,68	667,04	111,31	6,055

	капуста	70	56													
	масло сливочное	4	4													
	томат	1,2	1,2													
	мука пшеничная	2	2													
56м	Салат овощной с яблоками			60	0,7	0,11	4,32	21,06	0,01	9,31	0	0	19,88	17,41	10,36	0,76
	свекла	12	10													
	морковь	10	8													
	яблоки свежие	28	19													
	лимоны	11	5													
	капуста белокачанная	22	18													
289м	Рагу из птицы			175	12,56	11,72	15,2	217	0,07	1,13	146	0	136,8	108,2	3,87	0,19
	курица	86,4	72													
	масло растительное	2	2													
	картофель	107	80													
	морковь	21	17													
	томат	6	6													
	лук репчатый	12	10													
	масло растительное	4	4													
	мука пшеничная	1	1													
пром	Хлеб пшеничный	70	70	70	5,52	0,7	33,8	163,66	0,07	0	0	0,9	16,1	60,9	23,1	0,78
389м	Сок фруктовый яблочный	200	200	200	1	0	20,2	84,8	0,02	4	0	0	14	14	8,9	0,28
пром	Хлеб ржано-пшеничный	20	20	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0	0	0,18	32,8	29,6	12	0,56
пром	Кондитер.изделие:печенье	30	30	30	2,49	1,18	23,12	113,4	0,03	0	2,4	0	8,68	32,24	6,6	0,54
	Всего обед			755	25,01	18,85	111,8	717,98	0,24	15,51	253,4	1,08	265,66	293,35	78,03	3,157
	Всего за день:			1365	44,78	40,39	171,63	1343,01	0,498	35,93	667,6	1,71	543,84	581,56	160,42	6,709

	яблоки	15	10,8													
	лук репчатый	3,6	3													
	масло растительное	2,4	2,4													
259м	Жаркое по-домашнему			175	16,2	18,09	16,58	295	0,12	0,67	100	0	130,5	105,75	4,24	0,38
	говядина	94	79													
	картофель:	133	100													
	томат	6	6													
	лук репчатый	12	10													
	масло растительное	6	6													
	соль пищевая йодированная	0,68	0,68													
54-2хн	Компот из кураги			200	1	0,1	15,7	66,9	0,01	0,32	70	0	28	25	18	0,58
	курага	21,4	20													
	вода питьевая	190	190													
	сахар	7	7													
338м	Свежие фрукты: груша	168	150	150	0,6	0,45	15,45	70,5	0,04	7,5	0	0,61	10,98	41,52	15,75	4,27
пром.	Хлеб пшеничный	70	70	70	5,52	0,7	33,8	163,66	0,07	0	0	0,9	16,1	60,9	23,1	0,78
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	20	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0	0	0,18	4,6	21,2	5	0,62
	Всего в обед:			875	28,92	26,23	108,99	804,38	0,47	13,06	244	1,69	241,31	349,81	105,57	6,71
	Всего за день:			1420	46,18	42,96	187,54	1339,08	0,59	14,72	330,8	2,14	577,93	570,62	146,6	8,63

	капуста белокачанная	59,1	47													
	сахар песок	3	3													
223м	Запеканка из творога со сгущенным молоком			180/20	20,13	25,26	41,85	522,41	0,118	0,66	151	0,000	328,03	223,11	49,24	1,51
	творог	169,2	165,6													
	мука пшеничная	14,4	14,4													
	сахар песок	14,4	14,4													
	яйца столовые куриные II категории	1/20шт	7,2													
	масло сливочное	7,2	7,2													
	мука пшеничная	7,2	7,2													
	сметана	7,2	7,2													
	молоко сгущенное	20	20													
54-4гн	Чай с молоком	200	200	200	3,05	2,35	11,1	77,9	0,03	17,9	0,95	0	117	16,9	91	0,82
	молоко	100	100													
	сахар песок	7	7													
	чай	1	1													
пром	Хлеб ржано-пшеничный	20	20	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0	0	0,18	4,6	21,2	5	0,62
пром.	Хлеб пшеничный	35	35	35	2,76	0,35	16,9	81,83	0,035	0	0	0,45	8,05	30,45	11,55	0,39
	Всего в обед:			715	28,3	32,77	94,47	850,14	0,253	24,062	250,4	0,63	497,86	354,04	186,64	4,65
	Всего за день:			1230	49,62	47,81	153,99	1322,75	0,538	34,302	306,8	1,26	615,27	503,3	211,77	7,04

	масло сливочное	4	4													
	петрушка	2,6	2													
	томат	6	6													
	сахар	2	2													
62М	Салат из моркови с сахаром	60	60	60	0,73	0,05	6,88	49,02	0,03	2,01	0	0	15,45	31,66	2,16	0,39
	морковь	72	57,6													
	сахар	3	3													
265М	Плов			150	10,49	16,89	26,02	322	0,06	1,28	99	0	14,23	20,14	3,92	0,26
	говядина	95	79													
	крупа рисовая	34	34													
	масло растительное	5	5													
	лук репчатый	6	5													
	морковь	10	8													
	томат	5	5													
54-2Гн	Чай с сахаром	200	200	200	0,2	0,2	6,5	26,8	0	0,04	0,3	0,3	4,5	7,2	3,8	0,073
	чай	1	1													
	сахар	7	7													
пром	Молоко в индивидуальной упаковке	200	200	200	5,8	5	9,6	108	0,08	2,6	44	0	240	180	28	0,2
пром	Хлеб ржано-пшеничный	20	20	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0	0	0,18	4,6	21,2	5	0,62
пром	Хлеб пшеничный	35	35	35	2,76	0,35	16,9	81,83	0,035	0	0	0,45	8,05	30,45	11,55	0,39
	Всего в обед:			865	22,54	26,65	84,52	716,63	0,265	14,47	193,3	0,93	326,61	334,33	75,33	2,913
	Всего за день:			1500	43,42	46,88	177,83	1345,67	0,883	39,74	371,62	1,56	487,71	655,82	121,45	4,883

В пояснении к меню отмечено, что при его разработке использовались:

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях,
под редакцией М.П.Могильного и В.А.Тутельяна, М: ДеЛи принт, 2007 2017г

Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся
1-4 классов в общеобразовательных организациях:

Пособие-М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022.-275с
ФБУН "Новосибирский научно-исследовательский институт гигиены"