

Утверждаю
 И.О. директора МБОУ ООШ №9
 М.В. Соловьева
 Приказ № 10 от 2023 г.

**Примерное циклическое меню для горячих завтраков (10 дней) и пищевая ценность приготавливаемых
 блюд для организации питания обучающихся с 1 - 4 классы МБОУ ООШ № 9 города Алейска**

№ тех кар ты	Прием пищи Наименование блюд	Масса порции (г)	пищевые вещества											Энергет ическая ценност ь (ккал)
			Белки	Жи ры	Угле воды	Витамины, мг				Минеральные в- ва, мг				
						В-1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
	День № 1													
113	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	200/7	9,5	7,7	38,2	0,2	1,13	39,33	1,3	70,66	148,06	94,66	5,3	264
	Котлета п/ф	100	14,5	12,0	12,8	0,06	0,05	2,59	3,13	34,77	140,12	27,66	1,43	218
149	Соус томатный	40	0,4	1,8	2,4	0,01	0,80	8,50	0,04	2,04	5,66	2,88	0,12	27
	Сок, тетра пак шт	200	0,0	0,0	22	0,01	2,0			7,0	0,1	4,0	7,0	90
	Хлеб пшеничный	30	2,3	1,2	26,7	106,78			1,29	27,75	110,1	29,55	2,41	45
	ИТОГО	577	26,7	22,7	102,1	107,06	3,98	50,42	5,76	142,22	404,04	158,75	16,26	644
	День № 2													
121	Каша рисовая молочная жидкая с маслом	230/6	5,8	9,4	34,8	0,06	0,25	72,53	0,32	140,31	141,13	31,22	0,48	247
	Масло сливочное порциями	10	8,20	0,10			59,00			1,00	2,00			75,00
	Сыр твердый порциями	20	4,64	6,9	11,0	0,013	0,18	69,33		176,0	98,0	7,0	0,2	72,8
	Батон молочный	40	2,3	0,9	15,4	0,08				5,7	19,5	3,9	0,3	131
188	Кофейный напиток	200	2,5	3,2	25,0	0,01	0,11	7,06	0,06	75,96	53,35	8,28	0,08	125,00
	ИТОГО	506	23,44	20,5	86,2	0,31	59,54	148,92	0,38	398,97	313,98	50,38	1,06	650,8

	День № 3													
90	Плов из курицы	250	23,8	24,3	40,2	0,08	0,77	42,84	0,0	27,56	254,99	50,74	2,34	479
186	Час с сахаром и лимоном	200/15/7	0,2		13,7					0,40			0,04	55
	Хлеб пшеничный	50	3,8	1,8	44,5	106,78			1,29	27,75	110,1	29,55	2,41	75
	ИТОГО	522	27,8	26,1	98,4	106,86	5,77	54,36	2,29	55,71	413,6	92,05	4,65	609
	День № 4													
36	Рассольник "Ленинградский" с сметаной	250/10	2,4	5,7	15,7	0,08	6,71	26,70	0,29	23,14	68,38	23,19	0,87	126
196	Компот из смеси сухофруктов +С	200	2,4	0,1	41,4	0,04	0,80		2,75	70,93	63,51	45,68	1,44	171
	Расстегай с повидлом	60	17,64	17,05	24,17	0,2			3,52	151,17	229,41	39,70	2,20	170
	Хлеб пшеничный	30	2,3	1,2	26,7	106,78			1,29	27,75	110,1	29,55	2,41	45
	Яблоко	100	0,02	0,17	13,81	0,0	0,6	3,0	0,2	6,0	0,0	5,0	2,0	55
	ИТОГО	650	23,84	23,74	101,11	110,1	8,11	29,70	6,76	251,24	361,30	113,57	6,51	567
	ДЕНЬ № 5													
65	Жаркое по-домашнему	250	17,1	17,4	31,3	0,14	5,01		4,08	25,78	164,30	49,83	3,21	299,0
	Сок, тетра пак шт	200	0,0	0,0	22	0,01	2,0			7,0	0,1	4,0	7,0	90
	Овощная нарезка из свежих овощей (огурцы+помидоры)	100	1,1	0,2	3,8	0,22	0,16		0,08	66,2	104,8	50,2		30
	Хлеб пшеничный	30	2,3	1,2	26,7	106,78			1,29	27,75	110,1	29,55	2,41	45
	Апельсин	100	0,94	1,12	9,35	0,0	5,3	11,0	0,18	40,0	0,25	1,0	4,1	197
	ИТОГО	680	21,44	19,92	93,15	101,15	12,47	11,0	5,63	166,73	379,55	134,58	16,52	661
	День 6													
137	Макаронные изделия отварные с сыром	200/7/30	10,78	10,03	44,5	0,1	0,14	75,6	1,12	144,41	129,09	14,99	1,14	316,6
186	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	-	-	-	0,00	0,00	0,00	0,00	0,2	0,00	0,00	0,03	55
	Батон молочный	40	1,48	1,56	9,84	0,06				4,32	15,12	2,9	0,16	83,2
	Апельсин	100	0,94	1,12	9,35	0,0	5,3	11,0	0,18	40,0	0,25	1,0	4,1	197
	ИТОГО	599	13,2	12,71	63,69	0,16	5,44	86,6	1,3	188,93	144,46	18,89	5,43	651,8

	День 7													
123	Каша молочная пшеничная жидкая с маслом	230/6	8,4	10,3	38,8	0,17	0,24	71,15	0,32	144,15	184,49	49,18	1,31	282
2	Бутерброд с маслом и сыром	50/10/20	15,14	8,6	26,4	0,07	0,04	20,16	0,84	152,94	128,93	24,88	1,14	279
	Сок, тетра пак шт	200	-	-	22	0,01	2,0			7,0	0,1	4,0	7,0	90
	ИТОГО	516	16,8	18,9	87,2	0,25	2,28	91,31	1,16	304,09	313,52	78,06	9,45	651
	День 8													
34	Борщ с капустой и картофелем с сметаной	250/10	3,9	5,2	10,0	0,04	7,95	26,70	0,26	37,04	48,10	20,97	0,97	105
196	Компот из смеси сухофруктов +С	200	2,4	0,1	41,4	0,04	0,80	-	2,75	70,93	63,51	45,68	1,44	171
1	Бутерброд с сыром	60/20	11,22	14,38	24,9	0,07	0,04	20,16	0,84	152,94	128,93	24,88	1,14	243,8
	Хлеб пшеничный	30	2,3	1,2	26,7	109,78			1,29	27,75	110,1	29,55	2,41	45
	ИТОГО	592	19,82	20,88	103,0	109,93	8,79	46,86	5,14	220,59	288,47	76,13	4,6	564,8
	ДЕНЬ № 9													
94	Картофельное пюре	200/7	4,1	6,6	26,9	0,16	13,9	30,18	0,27	47,56	111,44	38,07	1,39	186
	Тефтели п/ф	150	16,7	14,7	28,1	0,03	0,61	5,10	-	11,46	117,56	28,36	1,15	362
149	Соус томатный	40	0,4	1,8	2,4	0,01	0,80	8,50	0,04	2,04	5,66	2,88	0,12	27
184	Чай с сахаром	200	0,2	-	13,7		-	-	-	0,40	-	-	0,04	53
	Хлеб пшеничный	30	2,3	1,2	26,7	106,78	-	-	1,29	27,75	110,1	29,55	2,41	45
	ИТОГО	627	23,7	24,3	97,8	106,98	15,31	43,78	1,6	89,21	344,76	98,86	5,11	673,0
	ДЕНЬ № 10													
25	Суп из рыбных консервов (Сайра)	250	8,60	11,36	19,6	0,10	9,10	0,09	2,4	51,3	195	26,8	1,34	223,8
1	Бутерброд с сыром	60/20	11,22	13,38	25,9	0,07	0,04	20,16	0,84	152,94	128,93	24,88	1,14	243,8
188	Кофейный напиток	200	2,5	1,2	26,0	0,01	0,11	7,06	0,06	75,96	53,35	8,28	0,08	125,00
	Хлеб пшеничный	30	2,3	1,2	26,7	106,78	-	-	1,29	27,75	110,1	29,55	2,41	45
	ИТОГО	560	24,62	27,14	98,2	106,96	9,25	27,31	4,59	307,95	387,38	89,51	4,97	637,6
	ИТОГО		221,36	216,89	927,25	749,76	130,94	590,26	34,61	2125,64	3351,06	910,78	74,56	6310,0


Примерное циклическое меню на 10 дней составлено по сборнику технологических нормативов, рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания.

Издание второе исправленное и дополненное

Составители: Маннанова Н.А., Елпатова А.В., Хасанова Р.З.,

Матюшко В.С., Афандиярова М.Ш., Пичугина А.Ф.

Уфа, ИП Поляковский Ю.И., 2010 г


 Утверждаю
 И.О. директора МБОУ ООШ №9
 М.В. Соловьева
 Приказ № 76 от 04.04.2023 г.

Примерное циклическое меню для горячих завтраков (10 дней) и пищевая ценность приготовляемых блюд для организации питания обучающихся с 5 - 9 классы МБОУ ООШ № 9 города Алейска

№ тех. карты	Прием пищи Наименование блюд	Масса порции (г)	пищевые вещества											Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
						В-1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
	День № 1													
113	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	200/7	9,5	7,7	38,2	0,2	1,13	39,33	1,3	70,66	148,06	94,66	5,3	264
	Котлета п/ф	120	15,4	14,3	15,4	0,07	0,06	3,11	3,75	41,72	168,14	33,19	1,71	262
149	Соус томатный	50	0,5	2,2	3,0	0,01	1,0	10,62	0,05	2,55	7,08	3,6	0,16	34
	Сок, тетра пак шт	200	0,0	0,0	22	0,01	2,0			7,0	0,1	4,0	7,0	90
	Хлеб пшеничный	30	2,3	1,2	26,7	106,78			1,29	27,75	110,1	29,55	2,41	45
	ИТОГО	607	27,7	25,4	105,3	107,07	4,19	53,06	6,39	149,68	433,48	165,0	16,58	695
	День № 2													
121	Каша рисовая молочная жидкая с маслом	230/6	5,8	9,4	34,8	0,06	0,25	72,53	0,32	140,31	141,13	31,22	0,48	247
	Масло сливочное порциями	10	8,20	0,10			59,00			1,00	2,00			75,00
	Сыр твердый порциями	20	4,64	6,9	11,0	0,013	0,18	69,33		176,0	98,0	7,0	0,2	72,8
	Батон молочный	40	2,3	0,9	15,4	0,08				5,7	19,5	3,9	0,3	131
188	Кофейный напиток	200	2,5	3,2	25,0	0,01	0,11	7,06	0,06	75,96	53,35	8,28	0,08	125,00
	ИТОГО	506	23,44	20,5	86,2	0,31	59,54	148,92	0,38	398,97	313,98	50,38	1,06	650,8

	День № 3													
90	Плов из курицы	300	29,5	30,0	47,3	0,18	0,91	53,55	0,0	33,59	311,95	60,96	2,86	481,0
186	Час с сахаром и лимоном	200/15/7	0,2		13,7					0,40			0,04	55
	Хлеб пшеничный	50	3,8	1,8	44,5	106,78			1,29	27,75	110,1	29,55	2,41	75
	ИТОГО	572	27,8	26,1	98,4	106,86	5,77	54,36	2,29	321,15	413,6	92,05	4,65	611
	День № 4													
36	Рассольник "Ленинградский" с сметаной	250/10	2,4	5,7	15,7	0,08	6,71	26,70	0,29	23,14	68,38	23,19	0,87	126
196	Компот из смеси сухофруктов +С	200	2,4	0,1	41,4	0,04	0,80		2,75	70,93	63,51	45,68	1,44	171
	Расстегай с повидлом	60	17,64	17,05	24,17	0,2			3,52	151,17	229,41	39,70	2,20	170
	Хлеб пшеничный	30	2,3	1,2	26,7	106,78			1,29	27,75	110,1	29,55	2,41	45
	Яблоко	100	0,02	0,17	13,81	0,0	0,6	3,0	0,2	6,0	0,0	5,0	2,0	55
	ИТОГО	650	23,84	23,74	101,11	110,1	8,11	29,70	6,76	251,24	361,30	113,57	6,51	567
	ДЕНЬ № 5													
65	Жаркое по-домашнему	300	20,2	21,6	26,5	0,17	5,65	-	4,71	31,40	188,0	61,6	4,28	392,0
	Сок, тетра пак шт	200	0,0	0,0	22	0,01	2,0			7,0	0,1	4,0	7,0	90
	Овощная нарезка из свежих овощей (огурцы+помидоры)	150	1,06	0,3	19,7	0,33	0,24	-	0,12	99,3	157,2	75,3	-	45
	Хлеб пшеничный	30	2,3	1,2	26,7	106,78			1,29	27,75	110,1	29,55	2,41	45
	ИТОГО	680	23,56	23,1	94,9	101,15	12,47	11,0	5,63	166,73	379,55	134,58	16,52	572
	День 6													
137	Макаронные изделия отварные с сыром	200/7/30	10,78	10,03	44,5	0,1	0,14	75,6	1,12	144,41	129,09	14,99	1,14	316,6
186	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	-	-	-	0,00	0,00	0,00	0,00	0,2	0,00	0,00	0,03	55
	Батон молочный	40	1,48	1,56	9,84	0,06				4,32	15,12	2,9	0,16	83,2
	Апельсин	100	0,94	1,12	9,35	0,0	5,3	11,0	0,18	40,0	0,25	1,0	4,1	197
	ИТОГО	599	13,2	12,71	63,69	0,16	5,44	86,6	1,3	188,93	144,46	18,89	5,43	651,8

	День 7													
123	Каша молочная пшеничная жидкая с маслом	230/6	8,4	10,3	38,8	0,17	0,24	71,15	0,32	144,15	184,49	49,18	1,31	282
2	Бутерброд с маслом и сыром	50/10/20	15,14	8,6	26,4	0,07	0,04	20,16	0,84	152,94	128,93	24,88	1,14	279
	Сок, тетра пак шт	200	-	-	22	0,01	2,0			7,0	0,1	4,0	7,0	90
	ИТОГО	516	16,8	18,9	87,2	0,25	2,28	91,31	1,16	304,09	313,52	78,06	9,45	651
	День 8													
34	Борщ с капустой и картофелем с сметаной	250/10	3,9	5,2	10,0	0,04	7,95	26,70	0,26	37,04	48,10	20,97	0,97	105
196	Компот из смеси сухофруктов +С	200	2,4	0,1	41,4	0,04	0,80	-	2,75	70,93	63,51	45,68	1,44	171
1	Бутерброд с сыром	60/20	11,22	14,38	24,9	0,07	0,04	20,16	0,84	152,94	128,93	24,88	1,14	243,8
	Хлеб пшеничный	30	2,3	1,2	26,7	106,78			1,29	27,75	110,1	29,55	2,41	45
	ИТОГО	592	19,82	20,88	103,0	109,93	8,79	46,86	5,14	220,59	288,47	76,13	4,6	564,8
	ДЕНЬ № 9													
94	Картофельное пюре	200/7	4,1	6,6	26,9	0,16	13,9	30,18	0,27	47,56	111,44	38,07	1,39	186
	Тефтели п/ф	200	22,26	19,6	37,46	0,04	0,81	6,8	-	15,28	156,74	37,81	1,51	480
149	Соус томатный	50	0,5	2,2	2,4	0,01	0,80	8,50	0,04	2,04	5,66	2,88	0,12	27
184	Чай с сахаром	200	0,2	-	13,7		-	-	-	0,40	-	-	0,04	53
	Хлеб пшеничный	30	2,3	1,2	26,7	106,78	-	-	1,29	27,75	110,1	29,55	2,41	45
	ИТОГО	687	23,7	24,3	97,8	106,98	15,31	43,78	1,6	89,21	344,76	98,86	5,11	791,0
	ДЕНЬ № 10													
25	Суп из рыбных консервов (Сайра)	250	8,60	11,36	19,6	0,10	9,10	0,09	2,4	51,3	195	26,8	1,34	223,8
1	Бутерброд с сыром	60/20	11,22	13,38	25,9	0,07	0,04	20,16	0,84	152,94	128,93	24,88	1,14	243,8
188	Кофейный напиток	200	2,5	1,2	26,0	0,01	0,11	7,06	0,06	75,96	53,35	8,28	0,08	125,00
	Хлеб пшеничный	30	2,3	1,2	26,7	106,78	-	-	1,29	27,75	110,1	29,55	2,41	45
	ИТОГО	560	24,62	27,14	98,2	106,96	9,25	27,31	4,59	307,95	387,38	89,51	4,97	637,6
	ИТОГО		241,36	239,89	997,31	759,76	140,94	595,26	35,61	2413,05	3362,03	918,12	79,58	6450,0

Примерное циклическое меню на 10 дней составлено по сборнику технологических нормативов, рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания.

Издание второе исправленное и дополненное

Составители: Маннанова Н.А., Елпатов А.В., Хасанова Р.З.,

Матюшко В.С., Афандиярова М.Ш., Пичугина А.Ф.

Уфа, ИП Поляковский Ю.И., 2010 г