

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



В.Ю. Нечаенко  
 В.Ю. Нечаенко  
 Директор МБОУ ООШ №9

Утверждаю

НА 2024 - 2025г

№ тех кар ты	Принем пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Белки	Жи ры	Угле воды	пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		
						В-1	С	А	Е	Са	Р		Mg	Fe
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, гетра 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				27,75	110,1	29,55	2,41	45
	<b>ИТОГО</b>	<b>577</b>	<b>26,7</b>	<b>22,7</b>	<b>102,1</b>	<b>107,06</b>	<b>3,98</b>	<b>50,42</b>	<b>5,76</b>	<b>142,22</b>	<b>404,04</b>	<b>158,75</b>	<b>16,26</b>	<b>644</b>
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 порционными	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
	<b>ИТОГО</b>	<b>506</b>	<b>23,44</b>	<b>20,5</b>	<b>86,2</b>	<b>0,31</b>	<b>59,54</b>	<b>148,92</b>	<b>0,38</b>	<b>398,97</b>	<b>313,98</b>	<b>50,38</b>	<b>1,06</b>	<b>650,8</b>
	<b>День № 3</b>													
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
	<b>ИТОГО</b>	<b>522</b>	<b>27,8</b>	<b>26,1</b>	<b>98,4</b>	<b>106,86</b>	<b>5,77</b>	<b>54,36</b>	<b>2,29</b>	<b>55,71</b>	<b>413,6</b>	<b>92,05</b>	<b>4,65</b>	<b>609</b>
	<b>День № 4</b>													
36	Расстойник "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
	<b>ИТОГО</b>	<b>650</b>	<b>23,84</b>	<b>23,74</b>	<b>101,11</b>	<b>110,1</b>	<b>8,11</b>	<b>29,70</b>	<b>6,76</b>	<b>251,24</b>	<b>361,30</b>	<b>113,57</b>	<b>6,51</b>	<b>567</b>
	<b>День № 5</b>													
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
	<b>ИТОГО</b>	<b>680</b>	<b>21,44</b>	<b>19,92</b>	<b>93,15</b>	<b>101,15</b>	<b>12,47</b>	<b>11,0</b>	<b>5,63</b>	<b>166,73</b>	<b>379,55</b>	<b>134,58</b>	<b>16,52</b>	<b>661</b>
	<b>День 6</b>													
137	Макаронные изделия	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



	отварные с сыром																					
186	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	-	-	-	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,2	0,00	0,00	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								
	<b>ИТОГО</b>	<b>599</b>	<b>13,2</b>	<b>12,71</b>	<b>63,69</b>	<b>0,16</b>	<b>5,44</b>	<b>86,6</b>	<b>1,3</b>	<b>188,93</b>	<b>144,46</b>	<b>18,89</b>	<b>5,43</b>	<b>651,8</b>								
123	Каша молочная пшеница 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								
	<b>ИТОГО</b>	<b>516</b>	<b>16,8</b>	<b>18,9</b>	<b>87,2</b>	<b>0,25</b>	<b>2,28</b>	<b>91,31</b>	<b>1,16</b>	<b>304,09</b>	<b>313,52</b>	<b>78,06</b>	<b>9,45</b>	<b>651</b>								
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								
	<b>ИТОГО</b>	<b>592</b>	<b>19,82</b>	<b>20,88</b>	<b>103,0</b>	<b>109,93</b>	<b>8,79</b>	<b>46,86</b>	<b>5,14</b>	<b>220,59</b>	<b>288,47</b>	<b>76,13</b>	<b>4,6</b>	<b>564,8</b>								
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								
	Тертые 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								
	<b>ИТОГО</b>	<b>627</b>	<b>23,7</b>	<b>24,3</b>	<b>97,8</b>	<b>106,98</b>	<b>15,31</b>	<b>43,78</b>	<b>1,6</b>	<b>89,21</b>	<b>344,76</b>	<b>98,86</b>	<b>5,11</b>	<b>673,0</b>								
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
	<b>ИТОГО</b>	<b>560</b>	<b>24,62</b>	<b>27,14</b>	<b>98,2</b>	<b>106,96</b>	<b>9,25</b>	<b>27,31</b>	<b>4,59</b>	<b>307,95</b>	<b>387,38</b>	<b>89,51</b>	<b>4,97</b>	<b>637,6</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>221,36</b>	<b>216,89</b>	<b>927,25</b>	<b>749,76</b>	<b>130,94</b>	<b>590,26</b>	<b>34,61</b>	<b>2125,64</b>	<b>3351,06</b>	<b>910,78</b>	<b>74,56</b>	<b>6310,0</b>

Примерное цикличное 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