

Утверждаю

В.И.О. Директор МБОУ ООШ №9

В.Ю. Нечаенко



№ 2024 - 2025 г.

Примерное цикличное 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 кар ты	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Белки	Жи ры	Угле воды	пищевые вещества						Энергет ическая ценность (ккал)		
						В-1	С	А	Е	Са	Р		Мг	Fe
День № 1														
113	Каша гречневая распычатая 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
	Соус томатный 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	5,77	54,36	2,29	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	Рассолыник "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
	Сос, тетра пак шт	200	0,0	0,0	22	0,01	2,0		0,12	7,0	0,1	4,0	7,0	90
	Овощная нарезка из свежих овощей	150	1,06	0,3	19,7	0,33	0,24			99,3	157,2	75,3	-	45
	(огурцы+помидоры)													
	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	0,00	0,00	0,2	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	0,18	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	1,3	188,93	144,46	18,89	5,43	651,8	
	День 7																
123	Каша молочная пшениная жидкая с маслом	230/6	8,4	10,3	38,8	0,17	0,24	71,15	0,32	144,15	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	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	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	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	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	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	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	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	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	0,27	47,56	111,44	38,07	1,39	186	
	Теплели п/ф	200	22,26	19,6	37,46	0,04	0,81	6,8	-	15,28	-	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	0,04	2,04	5,66	2,88	0,12	27	
184	Чай с сахаром	200	0,2	-	13,7		-	-	-	0,40	-	0,40	-	-	0,04	53	
	Хлеб пшеничный	30	2,3	1,2	26,7	106,78			1,29	27,75	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	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	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	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 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., Елплатова А.В., Хасанова Р.З.,

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

Уфа, ИП Поляковский Ю.И., 2010 г