

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «ЧСОШ №1»

И.Е. Лейниш

Приказ от 18.09.2024 г. № 314



**Примерное 10-дневное цикличное меню
для питания детей школьного возраста
в МБОУ «Чернореченская СОШ №1»**

(составлено согласно методическим рекомендациям
Роспотребнадзора от 18.05.2020 г. МР 2.4.0179-20, и СанПин
2.3./2.4.35-20)

Понедельник 1 неделя

№ рец.	Наименование блюд	1-4 кл. Выход (вес) порции (мл или гр)	5-11 кл. Выход (вес) порции (мл или гр)	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	
				Белки		Жиры		Углеводы			
Завтрак											
54-6к-2020	Каша вязкая молочная пшениная	200	250	8	10	12	15	38	47	304	360
Пром.	Хлеб пшеничный	30	60	2	5	1	1	15	30	70	141
54-7гн-2020	Какао с молоком	200	200	5	5	4	4	13	13	100	100
Пром.	Апельсин	100	100	1	1	0	0	8	8	38	38
54-1з-2020	Сыр твёрдых сортов в нарезке	15	30	4	7	4	9	0	0	54	108
	Итого:	545	640	20,0	28,0	21,0	29,0	74,0	98,0	566,0	747,0
Обед											
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	200	250	5	6	6	7	6	7	92	115
54-1г-2020	Макароны отварные	150	200	5	7	5	7	33	47	197	262
54-11р-2020	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	80	80	12	12	7	7	4	4	123	123
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	200	200	2	2	1	1	9	9	51	51
Пром.	Хлеб пшеничный	30	60	2	5	1	1	15	30	70	141
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	30	7	7	9	9	0	0	108	108
Пром.	Яблоко	100	100	4	4	4	4	15	15	77	77
	Итого:	790	920	37	43	33	36	82	112	718	877
Полдник											
	Пряники	100	100	4,8	4,8	2,8	2,8	77,7	77,7	336	336
Пром.	Сок фруктовый	200	200	0,6	0,6	-	-	33	33	136	136
Пром.	Яблоко	100	100	4,0	4,0	4,0	4,0	15,3	15,3	77,2	77,2
54-1з-2020	Сыр твёрдых сортов в нарезке	15	30	3,5	7,0	4,5	9,0	0,00	0,00	54,5	109,0
	Итого:			12,9	16,4	11,3	15,8	126	126	603,7	658,2

Вторник 1 неделя

№ рец.	Наименование блюд	1-4 кл. Выход (вес) порции (мл или гр)	5-11 кл. Выход (вес) порции (мл или гр)	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	
				Белки		Жиры		Углеводы			
Завтрак											
Пром.	Банан	100	100	1	1	0	0	20	20	87	87
54-1г-2020	Макароны отварные	150	200	5	7	5	7	33	47	197	262
54-4м-2020	Тефтели из говядины с рисом	60	90	9	13	9	13	5	7	133	200
Пром.	Хлеб пшеничный	30	60	2	5	1	1	15	30	70	141
54-6гн-2020	Чай с молоком и сахаром	200	200	2	2	1	1	9	9	51	51
	Итого:	540	650	19,0	28,0	16,0	22,0	82,0	113,0	538,0	741,0
Обед											
54-10с-2020	Суп крестьянский с крупой	200	250	22	25	22	25	13	15	116	145
54-2м-2020	Гуляш из говядины	80	80	14	14	13	13	3	3	183	183
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	200	8	11	6	8	36	49	234	236
Пром.	Хлеб пшеничный	30	60	2	5	1	1	15	30	70	141
Пром.	Сок фруктовый	200	200	1	1	0	0	33	33	136	136
Пром.	Апельсин	100	100	1	1	0	0	8	8	38	38
	Итого:	760	890	48,0	57,0	42,0	47,0	108,0	138,0	777,0	879,0
Полдник											
54-1з-2020	Сыр твёрдых сортов в нарезке	15	30	3,5	7,0	4,5	9,0	0,00	0,00	54,5	109,0
	Булочка	50	100	5,88	11,76	5,58	11,16	26,64	53,28	176	352
54-3гн-2020	Чай с сахар. и лимоном	200	200	0,26	0,26	0,0	0,0	15,22	15,22	59	59
Пром.	Яблоко	100	100	4	4	4,00	4,00	15,3	15,3	77,2	77,2
	Итого:			13,6	23,0	14,1	24,2	57,2	83,8	366,7	597,2

Среда 1 неделя

№ рец.	Наименование блюд	1-4 кл. Выход (вес) порции (мл или гр)	5-11 кл. Выход (вес) порции (мл или гр)	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	
				Белки		Жиры		Углеводы			
Завтрак											
54-11м-2020	Плов из отварной говядины	200	250	15	19	15	19	39	48	336	425
Пром.	Сок фруктовый	200	200	1	1	0	0	33	33	136	136
пром.	Апельсин	100	100	1	1	0	0	8	8	38	38
Пром.	Хлеб пшеничный	30	60	2	5	1	1	15	30	70	141
Итого:		530	610	19,0	26	16,0	20	95	119	580	740
Обед											
54-25с-2020	Суп картофельный с горохом	200	250	21	27	19	24	17	22	294	371
54-11гн-2020	Картофельное пюре	150	200	3	4	6	8	20	27	146	194
54-4м-2020	Тефтели из говядины с рисом	60	90	9	13	9	13	5	7	133	200
Пром.	Хлеб пшеничный	30	60	2	5	1	1	15	30	70	141
54-9гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	200	4	4	4	4	11	11	91	91
Пром.	Банан	100	100	1	1	0	0	20	20	87	87
Итого:		740	900	40,0	54,0	39,00	50,00	88	117	821,0	1084,0
Полдник											
54-1г-2020	Запеканка из творога	150	200	24,2	32,2	16,2	21,6	22,5	30	332,4	443,2
54-6 гн-2020	Чай с молоком	200	200	1,6	1,6	1,6	1,6	17,3	17,3	86	86
Пром.	Груша	200	200	0,8	0,8	-	-	21,4	21,4	249,6	249,6
Итого:				26,6	34,6	17,8	23,2	61,2	68,7	668	778,8

Четверг 1 неделя

№ рец.	Наименование блюд	1-4 кл.	5-11 кл.	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	
		Выход (вес) порции (мл или гр)	Выход (вес) порции (мл или гр)	Белки		Жиры		Углеводы			
Завтрак											
54-9к-2020	Каша вязкая молочная овсяная	200	250	9	12	13	16	39	49	304	380
Пром.	Хлеб пшеничный	30	60	2	5	1	1	15	30	70	141
54-9гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	200	4	4	4	4	11	11	91	91
Пром.	Апельсин	100	100	1	1	0	0	5	5	21	21
54-6о-2020	Яйцо вареное	40	40	5	5	4	4	0	0	57	57
	Итого:	570	650	21	27,00	22,0	25	70	95,00	543,00	690
Обед											
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	250	5	6	5	6	10	13	110	138
54-1м-2020	Бефстроганов из отварной говядины	80	80	12	12	12	12	2	2	167	167
54-1г-2020	Макароны отварные	150	200	5	7	5	7	33	47	197	262
54-7гн-2020	Какао с молоком	200	200	5	5	4	4	13	13	100	100
Пром.	Яблоко	100	100	4	4	4	4	15	15	77	77
Пром.	Хлеб пшеничный	30	60	2	5	1	1	15	30	70	141
	Итого:	760	890	33	39	31	34	88	120	721	885
Полдник											
Пром.	Пряник медовый	100	150	4,8	7,2	2,8	4,2	77,7	116,5	336	504
54-3гн-2020	Чай с сахаром и лимоном	200	200	0,26	0,26	0	0	15,22	15,22	59	59
Пром.	Апельсин	100	100	0,9	0,9	-	-	8,4	8,4	38	38
	Итого:			5,96	8,36	2,8	4,2	101,32	140,12	433	601

Пятница 1 неделя

№ рец.	Наименование блюд	1-4 кл. Выход (вес) порции (мл или гр)	5-11 кл. Выход (вес) порции (мл или гр)	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	
				Белки		Жиры		Углеводы			
54-8г-2020	Капуста тушеная	150	200	4	5	4	7	15	21	114	162
54-21м-2020	Курица отварная	60	100	19	36	2	2	0	0	92	155
Пром.	Хлеб пшеничный	30	60	2	5	1	1	15	30	70	141
386	Напиток кисломолочный сладкий	200	200	4	4	6	6	24	24	162	162
Пром.	Апельсин	100	100	1	1	0	0	8	8	38	38
	Итого:	540	660	30,0	51,0	13,0	16,0	62,0	83,0	476,0	658,0
	Обед										
54-12м-2020	Плов с курицей	200	250	27	36	8	11	33	42	315	479
54-4с-2020	Рассольник домашний	200	250	5	10	6	12	14	14	125	206
Пром.	Хлеб пшеничный	30	60	2	5	1	1	15	30	70	141
386	Напиток кисломолочный сладкий	200	200	4	4	6	6	24	24	162	162
Пром.	Яблоко	100	100	4	4	4	4	15	15	77	77
	Итого:	730	860	42	59	25	34	101	125	749	1065
	Полдник										
1052	Пирожок с картофелем	75	100	9,9	13,2	5,6	7,5	31,5	42	186	248
54-1з-2020	Сыр порционно	15	30	3,5	7,0	4,5	9,0	0,00	0,00	54,5	109,0
Пром.	Сок фруктовый	200	200	0,6	0,6	-	-	33	33	136	136
Пром.	Банан	100	100	1,4	1,4	0,00	0,00	20,4	20,4	87,2	87,2
	Итого:			15,4	22,2	10,1	16,5	84,9	95,4	463,7	580,2

понедельник 2 неделя

№ рец.	Наименование блюд	1-4 кл.	5-11 кл.	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	
		Выход (вес) порции (мл или гр)	Выход (вес) порции (мл или гр)	Белки		Жиры		Углеводы			
Завтрак											
54-1к-2020	Каша жидкая молочная кукурузная	200	250	6	7	7	9	33	41	217	271
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	200	200	2	2	1	1	9	9	51	51
Пром.	Банан	100	100	1	1	0	0	20	20	87	87
Пром.	Хлеб пшеничный	30	60	2	5	1	1	15	30	70	141
54-1з-2020	Сыр твёрдых сортов в нарезке	15	30	4	7	4	9	0	0	54	108
	Итого:	545	640	15	22,25	13	20	77	100	479	658
Обед											
54-12с-2020	Суп с рыбными консервами (сайра)	200	250	6,0	7	7,0	9,00	13	16	135,0	168
54-4м-2020	Тефтели из говядины с рисом	60	90	9	13	9	13	5	7	133	200
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	200	8	11	6	8	36	49	234	236
Пром.	Хлеб пшеничный	30	60	2	5	1	1	15	30	70	141
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	200	5	5	4	4	13	13	100	100
Пром.	Яблоко	100	100	4	4	4	4	15	15	77	77
	Итого:	740	900	34	45	31	39,00	97	130	749,00	922,00
Полдник											
1052	Пирожок с повидлом	75	100	9,9	13,2	5,6	7,47	31,5	42,0	186	248,0
54-3ГН-2020	Чай с сахар. и лимоном	200	200	0,26	0,26	0,0	0,0	15,22	15,22	59	59
Пром.	Мандарин	60	60	0,3	0,3	0,2	0,2	8,0	8,0	38,3	38,3
	Итого:			10,46	13,76	5,8	7,67	54,72	65,22	283,3	345,3

Вторник 2 неделя

№ рец.	Наименование блюд	1-4 кл. Выход (вес) порции (мл или гр)	5-11 кл. Выход (вес) порции (мл или гр)	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	
				Белки		Жиры		Углеводы			
Завтрак											
54-11р-2020	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	80	80	12	12	7	7	4	4	123	123
54-6г-2020	Рис отварной	150	200	3	5	5	6	36	49	204	271
54-7гн-2020	Какао с молоком	200	200	5	5	4	4	13	13	100	100
Пром.	Банан	100	100	1	1	0	0	20	20	87	87
Пром.	Хлеб пшеничный	30	60	2	5	1	1	15	30	70	141
	Итого:	560	640	23,0	28,0	17,0	18,0	88,0	116,0	584,0	722,0
Обед											
54-18м-2020	Печень по-строгановски	80	120	13	20	13	20	5	11	189	237
54-25с-2020	Суп картофельный с горохом	200	250	21	27	19	24	17	22	294	371
54-11гн-2020	Картофельное пюре	150	200	4	4	6	8	20	26	146	194
54-7хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	200	1	1	0	0	23	23	93	93
Пром.	Хлеб пшеничный	30	60	2	5	1	1	15	30	70	141
Пром.	Апельсин	100	100	1	1	0	0	8	8	38	38
	Итого:	760	930	42,0	58,0	39,0	53,1	88,0	120,0	830,0	1074,0
Полдник											
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	30	3,5	7,0	4,5	9,0	0,00	0,00	54,5	109,0
	Пряники	100	100	4,8	4,8	2,8	2,8	77,7	77,7	336	336
Пром.	Сок фруктовый	200	200	0,6	0,6	-	-	33	33	136	136
	Итого:			8,9	12,4	7,3	11,8	110,7	110,7	526,5	581,0

Среда 2 неделя

№ рец.	Наименование блюд	1-4 кл. Выход (вес) порции (мл или гр)	5-11 кл. Выход (вес) порции (мл или гр)	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	
				Белки		Жиры		Углеводы			
Завтрак											
54-1г-2020	Макароны отварные	150	200	5	7	5	7	33	47	197	262
54-4м-2020	Тефтели из говядины с рисом	60	90	9	13	9	13	5	7	133	200
54-7хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	200	1	1	0	0	23	23	93	93
Пром.	Хлеб пшеничный	30	60	2	5	1	1	15	30	70	141
Пром.	Апельсин	100	100	0,9	0,9	0	0	8,4	8,4	38	38
	Итого:	540	650	17,9	26,9	15,0	21,0	84,4	115,4	531,0	734,0
Обед											
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	250	7	8	6	7	10	13	122	153
54-11м-2020	Плов из отварной говядины	200	250	15	19	15	19	39	48	336	425
54-6гн-2020	Чай с молоком и сахаром	200	200	2	2	1	1	9	9	51	51
Пром.	Хлеб пшеничный	30	60	2	5	1	1	15	30	70	141
Пром.	Яблоко	100	100	4	4	4	4	15	15	77	77
54-1з-2020	Сыр твёрдых сортов в нарезке	15	30	4	7	4	9	0	0	54	108
	Итого:	745	890	34,0	45,0	31,0	41,0	88,0	115,0	710,0	955,0
Полдник											
54-1о-2020	Омлет натуральный	200	200	168	168	25,8	25,8	4,2	4,2	316	316
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	30	3,5	7,0	4,5	9,0	0,00	0,00	54,5	109,0
Пром.	Сок фруктовый	200	200	0,6	0,6	-	-	33	33	136	136
	Итого:			172,1	175,6	30,3	34,8	37,2	37,2	506,5	561,0

Четверг 2 неделя

№ рец.	Наименование блюд	1-4 кл. Выход (вес) порции (мл или гр)	5-11 кл. Выход (вес) порции (мл или гр)	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	
				Белки		Жиры		Углеводы			
Завтрак											
54-13к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная	200	250	8	10	11,0	14	39	48	284	354
Пром.	Хлеб пшеничный	30	60	2	5	1	1	15	30	70	141
54-9гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	200	4	4	4	4	11	11	91	91
Пром.	Яблоко	100	100	4	4	4	4	15	15	77	77
54-1з-2020	Сыр твёрдых сортов в нарезке	15	30	4	7	4	9	0	0	54	108
	Итого:	545	640	22	30,1	24	32	80	104,00	576,00	771
Обед											
54-10с-2020	Суп крестьянский с крупой	200	250	22	25	22	25	13	15	116	145
54-1г-2020	Макаронные отварные	150	200	5	7	5	7	33	47	197	262
54-4м-2020	Котлета из говядины	75	75	15	15	14	14	13	13	239	239
Пром.	Чай с лимоном и сахаром	200	200	0	0	0	0	15	15	59	59
Пром.	Хлеб пшеничный	30	60	2	5	1	1	15	30	70	141
Пром.	Апельсин	100	100	1	1	0	0	8	8	38	38
	Итого:	755	885	44,9	52,9	42	47,00	97,4	128,4	719,00	884,00
Полдник											
	Булочка	50	100	5,88	11,76	5,58	11,16	26,64	53,28	176	352
Пром.	Напиток кисломолочный	200	200	2,8	2,8	2,5	2,5	11,7	11,7	78	78
Пром.	Груша	200	200	0,8	0,8	-	-	21,4	21,4	249,6	249,6
	Итого:			9,48	15,36	8,08	13,66	59,74	86,38	503,6	679,6

Пятница 2 неделя

№ рец.	Наименование блюд	1-4 кл. Выход (вес) порции (мл или гр)	5-11 кл. Выход (вес) порции (мл или гр)	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	
				Белки	Жиры	Углеводы					
Завтрак											
54-12м-2020	Плов с курицей	200	250	27	36,0	8,0	11,0	33	42	315	479
Пром.	Чай с лимоном и сахаром	200	200	0	0	0	0	15	15	59	59
54-1з-2020	Сыр твёрдых сортов в нарезке	15	15	4	4	4	4	0	0	54	54
Пром.	Хлеб пшеничный	30	60	2	5	1	1	15	30	70	141
Пром.	Яблоко	100	100	4	4	4	4	15	15	77	77
	Итого:	545	625	37,0	49,0	17,0	20,0	78,0	102,0	575	810
Обед											
54-5с-2020	Суп из овощей с фрикадельками мясными	200	250	9	11	6	8	14	17	145	181
54-8р-2020	Капуста тушеная	150	200	4	5	4	7	15	21	114	162
54-21м-2020	Курица отварная	60	100	19	36	2	2	0	0	92	155
Пром.	Хлеб пшеничный	30	60	2	5	1	1	15	30	70	141
54-1з-2020	Сыр твёрдых сортов в нарезке	30	30	7	7	9	9	0	0	108	108
Пром.	Банан	100	100	1	1	0	0	20	20	87	87
54-9гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	200	4	4	4	4	11	11	91	91
	Итого:	770	940	46	69,00	26,00	31,00	75	99	707	925,0
Полдник											
	Печенье	50	100	3,8	7,6	5,9	11,8	37,2	74,4	208,5	416,0
	Молоко кипяченое	200	200	5,6	5,6	6,4	6,4	9,4	9,4	116	116
Пром.	Банан	100	100	1,4	1,4	0	0	20,4	20,4	87,2	87,2
	Итого:			10,8	14,6	12,3	18,2	67,0	104,2	411,7	619,2