

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «ЧСОШ №1»

И.Е. Лейниш

Приказ от 27.10.2023 г. № 303



**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

реп.	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											
р-2020	Каша вязкая молочная овсяная	200	250	9,18	11,48	12,5	15,58	38,76	48,45	303,96	379,95
ом.	Хлеб пшеничный	30	60	2,3	4,6	0,5	1	14,75	29,5	70,3	140,6
р-2020	Какао с молоком	200	200	4,7	4,7	3,5	3,5	12,5	12,5	100,4	100,4
ом.	Апельсин	100	100	0,9	0,9	0	0	8,4	8,4	38	38
Итого:		530	610	17,1	21,7	16,5	20,1	74,4	98,9	512,7	659,0
Обед											
р-2020	Суп картофельный с горохом	200	250	6,52	8,15	2,80	3,5	14,92	18,65	110,9	138,7
р-2020	Макароны отварные	150	200	5,4	6,7	4,9	7,1	32,8	46,6	196,8	262,40
р-2020	Рыба, припущенная в молоке (минтай)	80	80	10,5	10,5	6,0	6	2,3	2,3	105,3	105,30
р-2020	Чай с молоком и сахаром	200	200	1,6	1,6	1,1	1,1	8,7	8,7	50,90	50,90
ом.	Хлеб пшеничный	30	60	2,3	4,6	0,25	0,5	14,75	29,5	70,3	140,6
р-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	30	7	7	8,8	8,8	0	0	107,5	107,5
ом.	Яблоко	100	100	4	4	4	4	15,3	15,3	77,2	77,2
Итого:		790	920	37,32	42,52	27,85	31	88,77	121,05	718,92	882,55
Полдник											
	Пряники	100	100	4,8	4,8	2,8	2,8	77,7	77,7	336	336
ом.	Сок фруктовый	200	200	0,6	0,6	-	-	33	33	136	136
ом.	Яблоко	100	100	4,0	4,0	4,0	4,0	15,3	15,3	77,2	77,2
р-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	1,4	1,4	0	0	20,4	20,4	87,2	87,2
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	200	8,3	10,6	6,30	7,69	36	49	233,7	326,2
54-4м-2020	Тефтели из говядины с рисом	60	90	8,7	13,1	8,80	13,20	4,9	7,35	133,6	200,4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	60	2,3	4,6	0,5	1	14,75	29,5	70,3	140,6
54-6гн-2020	Чай с молоком и сахаром	200	200	1,6	1,6	1,1	1,1	8,7	8,7	50,9	50,9
	Итого:	540	650	22,3	31,3	16,7	23,0	84,8	115,0	575,7	805,3
Обед											
54-10с-2020	Суп крестьянский с крупой	200	250	22,10	6,40	21,90	7,23	13,20	13,45	115,6	144,8
54-4м-2020	Котлета из говядины	75	75	14,6	14,55	14,4	14,37	13,5	13,54	239,3	239,29
54-11гн-2020	Картофельное пюре	150	200	3,2	4	5,2	7,6	19,8	31,6	139,40	211,06
Пром.	Хлеб пшеничный	30	60	2,3	4,6	0,5	1	22,9	22,9	115,7	115,7
Пром.	Сок фруктовый	200	200	0,6	0,6	0,0	0,0	33,0	33,0	136	136
Пром.	Апельсин	100	100	0,9	0,9	0	0	8,4	8,4	38	38
	Итого:	755	885	43,7	31,1	42,0	30,2	110,8	122,9	784,0	884,9
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

Четверг 1 недели

№ 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											
54-20з-2020	Горошек зеленый	60	60	1,7	1,70	0,1	0,1	3,5	3,5	22,1	22,1
54-1о-2020	Омлет натуральный	200	200	16,93	16,93	24,0	24	4,4	4,4	300,7	300,7
Пром.	Хлеб пшеничный	30	60	2,3	4,6	0,5	1	14,75	29,5	70,3	140,6
54-9гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	200	3,8	3,8	3,5	3,5	11,1	11,1	90,8	90,8
Пром.	Апельсин	100	100	0,5	0,5	0,0	0,0	4,7	4,7	20,6	20,6
Итого:		590	620	25,23	27,53	28,1	28,6	38,45	53,20	504,50	574,8
Обед											
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со	200	250	4,7	5,88	5,0	6,20	10,12	12,65	110,4	137,95
54-2м-2020	Гуляш из говядины	80	80	13,5	13,5	13,1	13,1	3,2	3,2	185,6	185,6
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	200	8,3	10,6	6,30	7,69	36	49	233,7	326,2
54-7гн-2020	Какао с молоком	200	200	4,7	4,7	3,5	3,5	12,5	12,5	100,4	100,4
Пром.	Яблоко	100	100	4	4	4	4	15,3	15,3	77,2	77,2
Пром.	Хлеб пшеничный	30	60	2,3	4,6	0,5	1	14,75	29,5	70,3	140,6
Итого:		760	890	37,5	43,3	32,36	35,49	91,87	122,15	777,56	967,97
Полдник											
Пром.	Пяник 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

рек.	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											
ром	Апельсин	100	100	0,9	0,9	0	0	8,4	8,4	38	38	
м-2020	Плов с курицей	200	250	27,3	36,4	8,1	10,9	33,2	41,5	314,6	478,6	
ром	Хлеб пшеничный	30	60	2,3	4,6	0,5	1	14,75	29,5	70,3	140,6	
86	Напиток кисломолочный сладкий	200	200	3,6	3,6	5,8	5,8	24	24	162	162	
	Итого:	530	610	34,1	45,5	14,4	17,7	80,4	103,4	584,9	819,2	
	Обед											
р-2020	Капуста тушеная	150	200	3,7	4,9	4,4	6,60	14,6	21	113,5	162,4	
м-2020	Курица отварная	60	100	19,3	35,9	1,4	2,10	0,7	1,2	92,9	155	
с-2020	Суп картофельный с макаронными	200	250	4,7	5,98	2,2	2,8	15,54	19,4	100,8	126,08	
ром	Хлеб пшеничный	30	60	2,3	4,6	0,5	1	14,75	29,5	70,3	140,6	
86	Напиток кисломолочный сладкий	200	200	3,6	3,6	5,8	5,8	24	24	162	162	
ром	Груша	200	200	0,8	0,8	0,0	0,0	21,4	21,4	249,6	249,6	
	Итого:	840	1010	34,4	55,79	14,3	18,25	90,99	116,53	789,1	995,68	
	Полдник											
52	Пирожок с картофелем	75	100	9,9	13,2	5,6	7,5	31,5	42	186	248	
р-2020	Сыр порционно	15	30	3,5	7,0	4,5	9,0	0,00	0,00	54,5	109,0	
ром	Сок фруктовый	200	200	0,6	0,6	-	-	33	33	136	136	
ром	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											
10001788	Запеканка из творога с молоком сгущёным	150	200	11,3	15,49	9,30	13,26	22,9	30,71	153,0	204
Пром.	Чай с лимоном и сахаром	200	200	0,26	0,26	-	-	15,22	15,22	59	59
Пром.	Банан	100	100	1,4	1,4	0	0	20,4	20,4	87,2	87,2
Пром.	Хлеб пшеничный	30	60	2,3	4,6	0,5	1,0	14,8	29,5	70,3	140,6
54-1з-2020	Сыр твёрдых сортов в нарезке	30	30	7,0	7,0	8,8	8,8	0,00	0,00	107,5	107,5
Итого:		510	590	22,26	28,75	18,6	23,06	73,27	95,83	477	598,3
Обед											
54-5с-2020	Суп из овощей с фрикадельками мясными	200	250	8,6	10,8	6,1	7,60	13,92	17,4	144,8	181,03
54-4м-2020	Тефтели из говядины с рисом	60	90	8,7	13,1	8,80	13,20	4,9	7,35	133,6	200,4
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	200	8,3	10,6	6,30	7,69	36	49	233,7	326,2
Пром.	Хлеб пшеничный	30	60	2,3	4,6	0,5	1	14,75	29,5	70,3	140,6
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	200	4,6	4,6	3,60	3,60	12,6	12,6	100,4	100,4
Пром.	Яблоко	100	100	4	4	4,00	4,00	15,3	15,3	77,2	77,2
Итого:		740	900	36,54	47,67	29,26	37,09	97,47	131,15	760,02	1025,85
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

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											
54-11гн-2020	Картофельное пюре	150	200	3,2	4	5,2	7,6	19,8	31,6	139,40	211,06
54-4м-2020	Тефтели из говядины с рисом	60	90	8,7	13,1	8,80	13,20	4,9	7,35	133,6	200,4
54-7гн-2020	Какао с молоком	200	200	4,7	4,7	3,5	3,5	12,5	12,5	100,4	100,4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	60	2,3	4,6	0,5	1	14,75	29,5	70,3	140,6
Пром.	Апельсин	100	100	0,9	0,9	0	0	8,4	8,4	38	38
	Итого:	540	650	19,8	27,3	18,0	25,3	60,4	89,4	481,7	690,5
Обед											
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со	200	250	6,7	8,36	5,9	7,37	10,48	13,11	122,4	153
54-2м-2020	Гуляш из говядины	80	80	13,5	13,5	13,1	13,1	3,2	3,2	185,6	185,6
54-6г-2020	Рис отварной	150	200	3,6	4,8	4,8	6,4	36,5	48,7	203,5	271,33
Пром.	Хлеб пшеничный	30	60	2,3	4,6	0,5	1	14,75	29,5	70,3	140,6
54-7хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,6	0,6	0,00	0,00	22,7	22,7	93,2	93,2
Пром.	Яблоко	100	100	4	4	4,00	4,00	15,3	15,3	77,2	77,2
	Итого:	760	890	30,7	35,9	28,3	31,9	102,9	132,5	752,2	920,9
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

реп.	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											
-2020	Каша жидкая молочная кукурузная	200	250	5,8	7	6,8	8,5	32,8	41	216,9	271,12
юм.	Хлеб пшеничный	30	60	2,3	4,6	0,5	1	14,75	29,5	70,3	140,6
-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,6	0,6	0	0	22,7	22,7	93,2	93,2
юм.	Яблоко	100	100	4	4	4,00	4,00	15,3	15,3	77,2	77,2
-2020	Сыр твёрдых сортов в нарезке	30	30	7	7,00	8,8	8,8	0	0	107,5	107,5
Итого:		560	640	19,7	23,45	20,1	22,3	85,55	108,50	565,10	689,62
Обед											
-2020	Рассольник домашний	200	250	4,70	5,93	5,8	7,25	13,62	17,03	125,4	156,9
-2020	Макароны отварные	150	200	5,4	6,7	4,9	7,1	32,8	46,6	196,8	262,40
-2020	Биточки из говядины	100	120	18,8	22,6	15,9	19,04	8,4	10,08	269,7	300,80
-2020	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,2	0,00	0,00	6,5	6,5	26,8	26,8
юм.	Хлеб пшеничный	30	60	2,3	4,6	0,5	1	14,75	29,5	70,3	140,6
юм.	Апельсин	100	100	0,9	0,9	0	0	8,4	8,4	38	38
Итого:		780	930	32,3	40,9	27,1	34,39	84,47	118,11	727,00	925,50
Полдник											
	Булочка	50	100	5,88	11,76	5,58	11,16	26,64	53,28	176	352
юм.	Напиток кисломолочный	200	200	2,8	2,8	2,5	2,5	11,7	11,7	78	78
юм.	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											
54-21м-2020	Курица отварная	60	100	19,3	35,9	1,4	2,1	0,7	1,2	92,9	155
54-8г-2020	Капуста тушенная	150	200	3,7	4,9	4,40	6,6	14,6	21,0	113,5	162,4
54-6гн-2020	Чай с молоком и сахаром	200	200	1,6	1,6	1,1	1,1	8,7	8,7	50,9	50,9
54-1з-2020	Сыр твёрдых сортов в нарезке	30	30	7	7,00	8,8	8,8	0	0	107,5	107,5
Пром.	Хлеб пшеничный	30	60	2,3	4,6	0,5	1	14,75	29,5	70,3	140,6
	Яблоко	100	100	4	4	4	4	15,3	15,3	77,2	77,2
	Итого:	570	690	37,9	58,0	20,2	23,6	54,1	75,7	512,3	693,6
Обед											
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	200	250	4,6	5,8	5,6	7,0	5,72	7,2	92,2	115,25
54-12м-2020	Плов с курицей	200	250	27,3	36,4	8,1	10,9	33,2	41,5	314,6	478,6
54-7гн-2020	Какао с молоком	200	200	4,6	4,6	3,6	3,6	12,6	12,6	100,40	100,40
Пром.	Хлеб пшеничный	30	60	2,3	4,6	0,5	1	14,75	29,5	70,3	140,6
54-1з-2020	Сыр твёрдых сортов в нарезке	15	15	3,5	3,5	4,9	4,9	0	0	53,8	53,8
Пром.	Банан	100	100	1,4	1,4	0	0	20,4	20,4	87,2	87,2
	Итого:	745	875	43,72	56,30	22,72	27,40	86,67	111,15	718,5	975,9
Полдник											
	Печенье	50	100	3,8	7,6	5,9	11,8	37,2	74,4	208,5	
	Молоко кипяченое	200	200	5,6	5,6	6,4	6,4	9,4	9,4	116	
Пром.	Банан	100	100	1,4	1,4	0	0	20,4	20,4	87,2	
	Итого:			10,8	14,6	12,3	18,2	67,0	104,2	411,7	



« 23 » 10 2020 г.

Директор
И.Е. Лейниш

Пронумеровано и скреплено
() листов.