

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МОУ «Михайловская СОШ №1»



Фролов И.В./

2024 г.

**Примерное двенадцатидневное цикличное меню
для организации питания учащихся МОУ «Михайловская СОШ №1»
12-18 лет (базовая школа + филиалы)**

Сезон: осенне-зимний

№ по сборни ку	Наименование блюда	Масса Порции (г)	Пищевые свойства (Г)			Энерге тическая я ценнос ть	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	<u>1 день понедельник</u>													
	Завтрак.													
96	Плов	250	23,6	35,5	73,3	733	0,15	4,71	0,017	0,43	32,04		88,16	4,32

Завтрак														
	Сыр российский /порциями/	20	6,96	8,85		54	0,09	0,21			264	75	10,5	0,3
13	Овощи натуральные /огурцы/	100	0,7	0,1	1,9	11	0,03	7			17	30	14	0,5
209	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	62,84				0,24	22,0	76,80	4,80	1,00
173	Творог	100	7,68	3,04	10	97,84								
278	Кисель из концентрата на плодовых экстрактах	200	1	0,05	27,5	110	0,03	0,32		0,08	28,69	4,4	18,27	0,61
	Хлеб пшеничный	50	3	0,38	18,4	45	0,04			0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
	Итого		24,42	17,02	58,08	360,68	1	7,53		0,82	340,45	219,34	60,15	2,83
Обед														
52	Щи из свежей капусты картофелем	250	2,1	7	10,1	112	0,06	14,37		2,35	38,92	49	22,84	0,85
99	Котлета	120/10	21,6	17,5	17,4	315	0,16	1,34		2,25	39,19	104,3	32,27	1,55
145	Рагу овощное	200	3,9	11,5	22,9	211	0,13	16,1	0,07	2,87	53,04	64,29	48,15	1,67
272	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,8	18,5	109	0,12	0,52		0,76	105,86	3,44	12,8	0,11
	Хлеб ржаной	100	2,24	0,44	0,96	91,96				0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
12	Овощи натуральные свежие /помидоры/	100	1,1	0,2	3,8	24	0,06	25		0,42	14	26	20	0,9
	Хлеб пшеничный	50	3	0,38	18,4	89,06	0,04			0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
	Мармелад	50	3,6	3	16,5	107	0,12	0,86	0,02		105,36	0,29	20,36	0,32

	Итого		37,74	42,44	90,16	969,96	0,43	128,94	0,09	9,01	232,77	289,72	127,24	5,91
	<u>4 день четверг</u>													
	Завтрак													
	Йогурт фруктовый	100	2,88	2,48	11,04	78								
12	Овощи натуральные /помидоры													
	Масло сливочное /порционно/	10	0,08	7,25	0,13	66			0,04	0,11	2,4	3		0,02
92	Гуляш	100/50	20,5	21,3	3,8	189	0,14	1,11		2,86	14,36	141,48	2	
169	Каша гречневая рассыпчатая	180/50	4,4	4,3	45,2	141	0,09	10,17		0,28	66,36	60,95	72,5	1,46
272	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,8	18,5	109	0,12	0,52		0,76	105,8	3,44	12,8	0,11
											6			
	Хлеб пшеничный	50	3	0,38	18,4	45	0,04			0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
	Итого		29,66	34,21	51,87	487	0,3	1,63	0,04	4,26	131,38	181,06	25,38	0,55
	Обед													
54	Борщ с капустой и картофелем	250	2,8	9,9	16,3	165	0,06	9,82		2,40	60,71	54,6	30,21	1,37
134	Капуста тушеная	200	5	7,5	21,7	174	0,09	37,9			118	89,25	45,15	1,74
104	Фрикадельки из говядины тушеные в соусе	120/40	16,0	13,9	11,6	237	0,18	0,14		2,25	40,61	104,3	30,33	1,3
6	Салат из белокочанной капусты	100	1,8	3,6	8,4	73	0,04	18,16		5,03	49,03	16,98	17,08	0,63
270	Чай с лимоном	200/7	0,2	0,04	10,2	41		2,8		0,01	3,1	4,4	0,84	0,07
	Хлеб ржаной	100	2,24	0,44	0,96	91,96				0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Хлеб пшеничный	50	3	0,38	18,4	89,06	0,04			0,5	8,76	33,14	12,58	0,42

	Печенье сдобное	50	3	8,5	34,5	225	0,085				11,5	32,5	5	0,4
	Итого		48,76	33,66	54,5	624,96	1,305	41,03		5,89	235,93	391,07	138,12	5,98
	<u>5 день пятница</u>													
	Завтрак													
	Фрукт свежий мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	0,03	38		0,2	35	17	11	0,1
173	Творог	100	7,68	3,04	10	97,84								
12	Овощи натуральные свежие /помидоры/	100	1,1	0,2	3,8	24	0,06	25		0,42	14	26	20	0,9
203	Макароны с тертым сыром	180/20	9,4	15,5	34,8	320	0,14	0,06		145,31		14,39	0,9	
268	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35		0,03			0,26	2,8		0,03
	Хлеб пшеничный	50	3	0,38	18,4	45	0,04			0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
	Итого		22,08	19,35	84,4	559,84	0,27	63,09		146,43	58,02	93,87	44,48	1,45
	Обед													
63	Суп картофельный с бобовыми и гречками	250	9,6	5,3	38,2	142	0,17	5,19	0,187	0,14	36,54	53,8	44,46	2,58
169	Каша рисовая рассыпчатая	180/50	4,4	4,3	45,2	141	0,09	10,17		0,28	66,36	60,95	72,5	1,46
83	Котлета рыбная	120/10	19,3	20,9	15,5	229	0,22	0,45	0,04	4	59,61	130,96	38,24	1,7
40	Винегрет овощной	100	1,3	2,3	7,3	55	0,03	5,18		2,95	23,23	48,80	16,15	0,68
278	Компот из смеси с/ф	200	1	0,05	27,5	80	0,03	0,32		0,08	28,69	4,4	18,27	0,61
	Хлеб ржаной	100	2,24	0,44	0,96	91,96				0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Хлеб пшеничный	50	3	0,38	18,4	89,06	0,04			0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
	Пастила	100	0,4	0,1	43	120		0,5			8,4	10,2	3,3	0,7
	Итого		42,24	35,49	183,46	1008,0	0,48	8,92	0,247	10,05	221,8	456,16	117,12	7,09

						2					2			
	<u>6 день</u>													
	<u>суббота</u>													
	Завтрак													
13	Салат из огурцов	100	0,8	4,5	3,0	55	0,03	3,84			20,49		11,70	0,53
175	Каша гречневая молочная	180/5	8,2	8,0	33,4	240	0,20	0,46			110,2 9		98,29	3,07
278	Компот из сухофруктов	200	1,0	0,05	27,5	110	0,04	0,32			28,69		18,27	0,61
	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,54	23,8	196	0,08				10,8	51,6	9,6	0,72
	итого		14,0	13,09	87,7	601	0,38	4,62			171,2 8	51,6	142,2	4,894
	Обед													
54	Борщ с капустой и картофелем	250	2,3	8,25	13,36	137,5	0,12	8,18			50,0		25,18	1,08
169	Каша рисовая рассыпчатая	180/5	4,4	4,3	45,2	241,0	0,16	10,17			66,36		72,5	1,46
	Колбаса отварная	100	12,0	19,0		226,0								
291	Кисель плодово-ягодный	200			20,0	76,0	0,221				0,48			0,06
	Хлеб ржаной	100	4,7	0,7	49,8	214,0	0,8				21,0	87,0	19,0	2,0
	Итого		23,4	32,25	128,36	894,5	1,301	18,35			137,84	87,0	116,68	4,6
	Итого за 6 дней		423,96	392,9	287,39	8872,6 8	606	441,38	99,2	235,65	2107, 64	2900,9 3	1189,3 9	66,65
	Среднее		70,66	65,48	214,57	1478,7	2,93	73,56	16,53	39,28	351,2	483,48	198,23	11,1

						8					7			
	<u>7 день</u> <u>понедельник</u>													
	Завтрак													
	Фрукт свежий яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		0,2	16	11	9	2
	Масло сливочное /порционно/	10	0,08	7,25	0,13	66			0,04	0,11	2,4	3		0,02
	Сыр российский /порциями/	15	6,96	8,85		54	0,09	0,21			264	75	10,5	0,3
13	Овощи натуральные /огурцы/	100	0,7	0,1	1,9	11	0,03	7			17	30	14	0,5
119	Отварная сосиска	60	10,1	21,3	0,86	265	0,35				23,14		13,47	1,63
270	Чай с лимоном	200/7	0,2	0,04	10,2	41		2,8		0,01	3,1	4,4	0,84	0,07
202	Макаронные изделия отварные	200	8,4	6,4	51	201	0,09			2,60	14,28	46,0	11,21	1,13
	Хлеб пшеничный	50	3	0,38	18,4	45	0,04			0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
	Итого		31,86	44,72	110,19	805	1,6	14,95	0,04	4,29	380,8 7	203,02	103,54	6,67
	Обед													
15	Салат из моркови с сахаром	100	1,3	0,08	10,5	45	0,03	0,96		2,49	11,48	33,98	15,88	0,3
57	Рассольник домашний	250	2,6	6,3	16,4	134	0,1	12,0			28,46	222,50	28,97	1,09
116	Голубцы ленивые	200/10	20,7	18,2	21,8	332	0,16	25,73			84,03		50,76	3,56
291	Кисель из концентрата на плодовых экстрактах	200			20	76					0,48	8,6		0,06
	Хлеб ржаной	100	2,24	0,44	0,96	91,96				0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Хлеб пшеничный	50	3	0,38	18,4	89,06	0,04			0,5	8,76	33,14	12,58	0,42

	Ряженка /порционно/	125	3,50	3,75	5,25	68,75					155	115,0	17,50	0,17
	Вафли	40	21	11,7	21,7	198								
	Итого		51,34	40,47	96,61	945,71	0,34	30,74		3,61	354,17	417,32	110,72	4,06
	<u>8 день вторник</u>													
	Завтрак													
	Йогурт фруктовый	100	2,88	2,48	11,04	78								
13	Овощи натуральные /огурцы/	100	0,7	0,1	1,9	11	0,03	7			17	30	14	0,5
78	Рыба тушеная в томате с овощами	140	20,1	5,5	6,6	157	0,2	5,7		2,52	30,26		45,68	
131	Картофельное пюре	200	4,7	8,1	29,9	155	0,17	7,96		0,18	55,83	86,6	45,05	1,64
286	Напиток из шиповника	200	0,6	0,3	27	111	0,01	80		0,76	11,09	3,44	2,96	0,57
	Хлеб пшеничный	50	3	0,38	18,4	45	0,04			0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
	Итого		31,98	16,86	94,84	557	0,45	100,66		3,99	122,94	153,18	120,27	3,13
	Обед													
73	Суп рисовый молочный	250	12	13,7	41,9	236	0,45	1,65			383,25		46,28	0,44
169	Каша гречневая	180	4,4	4,3	45,2	141	0,09	10,17		0,28	66,36	60,95	72,5	1,46
120	Гуляш из мяса птицы	120	21,67	13,33	11,5	156,67			20,0	0,17	40,0	143,33	20,0	2,0
270	Чай с лимоном	200/7	0,2	0,04	10,2	41		2,8		0,01	3,1	4,4	0,84	0,07
	Хлеб ржаной	100	2,24	0,44	0,96	91,96				0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
25	Салат из свеклы	100	1,4	8,2	8	110	0,04	9,07			37,15		20,16	1,3

	Хлеб пшеничный	50	3	0,38	18,4	45	0,04			0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
	Печенье овсяное	80	6,5	14,4	71,8	237	0,3	0,5	5,0					
	Итого		48,21	53,41	174,66	1018,69	0,87	13,47	25	3,12	366,26	314,91	121,47	5,65
	<u>9 день среда</u>													
	Завтрак													
173	Творог	100	7,68	3,04	10	97,84								
12	Овощи натуральные свежие /помидоры/	100	1,1	0,2	3,8	24	0,06	25		0,42	14	26	20	0,9
209	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	62,84								
291	Кисель из концентрата на плодовых экстрактах	200			20	76					0,48	8,6		0,06
	Хлеб пшеничный	50	3	0,38	18,4	45	0,04			0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
	Итого		22,38	19,92	54	432,84	0,34	25,03	0,32	1,67	86,86	293,81	42,98	2,94
	Обед													
70	Уха с крупой	250	10,5	5,2	18,4	104	0,1	1,5	0,001	1,33	17,2	84,59	18,7	0,9
119	Отварная сосиска	60	10,1	21,3	0,86	265	0,35				23,14		13,47	1,63
134	Капуста тушеная	200	5	7,5	21,7	174	0,09	37,9			118	89,25	45,15	1,74
12	Овощи натуральные свежие /помидоры/	100	1,1	0,2	3,8	24	0,06	25		0,42	14	26	20	0,9
	Хлеб ржаной	100	0,16	0,16	27,88	114,6	0,012	0,9		0,08	14,18	4,4	5,14	0,95
	Хлеб пшеничный	50	3	0,38	18,4	89,06	0,04			0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
278	Компот из смеси с/ф	200	1	0,05	27,5	110	0,03	0,32		0,08	28,69	4,4	18,27	0,61

	Пряник	50	3	2,4	37,6	184	0,025				2,8	12,5	2,3	0,2
	Итого		30,86	36,81	137,74	975,6	0,075	37,38		0,68	191,24	212,85	85,59	6,52
	<u>10 день четверг</u>													
	Завтрак													
	Творог	100	7,68	3,04	10	97,84								
	Фрукт свежий банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10		0,2	8	28	42	0,6
173	Каша рисовая молочная вязкая	250/7	7	9	39,2	166	0,2	0,77		116,28	175,61	40,44	38,61	0,55
268	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35		0,03			0,26	2,8		0,03
	Хлеб пшеничный	50	3	0,38	18,4	45	0,04			0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
	Итого		19,28	12,95	98,5	439,84	0,28	10,8		116,98	192,63	104,38	93,19	1,6
	Обед													
66	Суп – лапша домашняя	250	3,4	5,2	15,8	124	0,04	0,72	28,05	0,39	15,6	200,25	9,3	0,54
145	Рагу овощное	200	3,9	11,5	22,9	211	0,13	16,1	0,07	2,87	53,04	64,29	48,15	1,67
83	Котлета рыбная	120/10	19,3	20,9	15,5	329	0,22	0,45	0,04	4	59,61	130,96	38,24	1,7
291	Кисель из концентрата на плодовых экстрактах	200			20	76					0,48	8,6		0,06
	Хлеб ржаной	100	2,24	0,44	0,96	91,96				0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Хлеб пшеничный	50	3	0,38	18,4	89,06	0,04			0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
	Мармелад	50	3,6	3	16,5	107	0,12	0,86	0,02		105,36	0,29	20,36	0,32
40	Винегрет овощной	100	1,3	2,3	7,3	55	0,03	5,18		2,95	23,23	48,80	16,15	0,68

	Итого		33,74	43,34	98,96	993,96	0,34	18,89	28,14	6,57	210,66	468,93	108,03	5,52
	<u>11 день пятница</u>													
	Завтрак													
	Фрукт свежий груша	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10		0,2	8	28	42	0,6
13	Овощи натуральные /огурцы/	100	0,7	0,1	1,9	11	0,03	7			17	30	14	0,5
	Сыр российский /порциями/	15	6,96	8,85		54	0,09	0,21			264	75	10,5	0,3
120	Куры отварные	120	21,67	13,33	11,5	156,67			20,0	0,17	40,0	143,33	20,0	2,0
169	Каша гречневая рассыпчатая		4,4	4,3	45,2	141	0,09	10,17		0,28	66,36	60,95	72,5	1,46
272	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,8	18,5	109	0,12	0,52		0,76	105,86	3,44	12,8	0,11
	Хлеб пшеничный	50	3	0,38	18,4	45	0,04			0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
	Итого		43,63	30,96	111,3	606,67	0,39	17,73	20	4,76	454,79	358,91	120,65	4,82
	Обед													
52	Щи из свежей капусты картофелем	250	2,1	7	10,1	112	0,06	14,37		2,35	38,92	49	22,84	0,85
131	Картофельное пюре	200	4,7	8,1	29,9	215	0,17	7,96		0,18	55,83	86,6	45,05	1,64
95	Кнели куриные	120/50	29,2	19,8	3,4	309	2,51	13,1		4	24,12	46,4	29,55	0,27
286	Напиток из шиповника	200	0,6	0,3	27	111	0,01	80		0,76	11,09	3,44	2,96	0,57
	Хлеб ржаной	100	2,24	0,44	0,96	91,96				0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Хлеб пшеничный	50	3	0,38	18,4	45	0,04			0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
13	Овощи натуральные /огурцы/	100	0,7	0,1	1,9	11	0,03	7			17	30	14	0,5

	Зефир	50	0,16	0,02	15,96	66					5	2,4	1,2	0,28
	Итого		42,7	36,14	107,62	960,96	0,49	121,82		12,68	164,06	247,22	104,9	12,46
	<u>12 день</u>													
	<u>суббота</u>													
	Завтрак													
13	Салат из огурцов	100	0,8	4,5	3,0	55	0,03	3,84			20,49		11,70	0,53
175	Каша гречневая молочная	180/5	8,2	8,0	33,4	240	0,20	0,46			110,29		98,29	3,07
278	Компот из сухофруктов	200	1,0	0,05	27,5	110	0,04	0,32			28,69		18,27	0,61
	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,54	23,8	196	0,08				10,8	51,6	9,6	0,72
	Итого		14,0	13,09	87,7	601	0,38	4,62			171,28	51,6	142,2	4,894
	Обед													
54	Борщ с капустой и картофелем	250	2,3	8,25	13,36	137,5	0,12	8,18			50,0		25,18	1,08
169	Каша рисовая рассыпчатая	180/5	4,4	4,3	45,2	241,0	0,16	10,17			66,36		72,5	1,46
	Колбаса отварная	100	12,0	19,0		226,0								
291	Кисель плодово-ягодный	200			20,0	76,0	0,221				0,48			0,06
	Хлеб ржаной	100	4,7	0,7	49,8	214,0	0,8				21,0	87,0	19,0	2,0
	Итого:		23,4	32,25	128,36	894,5	1,301	18,35			137,84	87	116,68	4,6
	Итого за 6 дней		393,38	380,92	1300,4	9231,7	68,55	401,09	101,09	328,63	2850,	2913,1	1270,2	144,04

					8	7					39	3	2	
	Среднее		65,56	63,48	216,7 4	1538,6 2	1,14	66,84	16,84	54,77	475,0 6	52	211,7	24
	Итого за 12 дней		817,34	864,9	2587,8 7	18104, 45	24,45	842,47	200,22 229	564,28	4958, 03	5814,0 6	2459,6 1	210,69
	Среднее		68,11	72,07	215,65	1508,7	2,03	70,2	16,69	47,02	413,1 7	484,5	204,97	17,56

Сборник технологических карт, рецептов блюд кулинарных изделий для школьного питания. / Под ред. Маннанова Н.А. и Залиева И.В. Фирма «Партнер», 2012-352 с.