

« Утверждаю»

Директор МОУ «Михайловская СОШ №1»



Фролов И.В./

2024 г.

**Примерное десятидневное цикличное меню
для организации питания учащихся МОУ «Михайловской СОШ №1»
7-11 лет (базовая школа + филиалы)**

Сезон: осенне-зимний

№ по сборни ку	Наименование блюда	Масса Порции (г)	Пищевые свойства (Г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<u>1 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	2,2
	Масло сливочное /порциями/	10	0,08	7,25	0,13	66			0,04	0,11	2,4	3		0,02

13	Овощи натуральные свежие /огурцы/	100	0,7	0,1	1,9	11	0,03	7			17	30	14	0,5
122	Плов	180/10	24,5	27	44,2	522	0,15	2,85	0,017	0,43	30,8	153,4	57,67	2,6
274	Какао с молоком	200	3,6	2,7	13,8	93	0,13	0,52	0,02		110,36	124	27	0,87
	Хлеб пшеничный	50	3	0,38	18,4	89,06	0,04			0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
	Итого		32,68	37,83	88,23	828,06	0,38	20,37	0,077	1,24	200,72	354,54	149,09	8,91
	Обед													
63	Суп картофельный с бобовыми и гречками	200	6,4	3,5	25,5	161	0,11	3,46	0,187	0,14	24,34	53,8	29,64	1,72
202	Макаронные изделия отварные	180/5	6,6	5,0	40	135	0,07			2,60	11,17	46,0	8,77	0,89
120	Куры отварные	80	19,8	15,3	9,2	255	0,1	3,97	20,0	0,17	42,08	143,33	26,88	2,15
286	Напиток из шиповника	200	0,6	0,3	27	111	0,01	80		0,76	11,09	3,44	2,96	0,57
	Зеленый горошек консерв.	100	1,55	0,10	3,25	20,10				0,10	10,0	31,0	10,50	0,35
	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
	Вафли	40	21	11,7	21,7	98								
	Итого		58,19	36,34	127,61	828,06	0,29	87,43	20,187	4,13	107,88	319,97	88,75	6,92
	<u>2 день</u>													
	<u>вторник</u>													
	Завтрак													
	Фрукт свежий банан	100	1,5	0,5	21	46	0,04	10		0,2	8	28	42	0,6
12	Овощи натуральные свежие /помидоры/	100	1,1	0,2	3,8	24	0,06	25		0,42	14	26	20	0,9
119	Сосиска отварная	60	10,1	21,3	0,86	234	0,07				23,14		13,47	1,63

202	Макаронные изделия отварные	180/5	6,6	5,0	40	135	0,07			2,60	11,17	46,0	8,77	0,89
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		26,4	30,18	102,56	593	0,4	35,52		4,48	162,93	136,58	109,62	4,55
	Обед													
67	Суп-лапша домашняя	200	1,6	3,5	8,7	73	0,06	7,2		1,28	17,92	76,60	17,45	0,61
95	Печень по-строгановски	80/40	20,8	15,3	3,0	233	0,26	7,77		4	19,86	46,4	23,03	7,89
131	Картофельное пюре	180	3,7	6,3	23,4	168	0,14	6,22		0,18	43,69	86,6	35,26	1,28
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
18	Салат из моркови с яблоком	100	0,9	3,4	8,4	67	0,04	1,68			19,02		23,65	0,56
	Хлеб ржаной	100	2,24	0,44	0,96	91,96	0,05	3,07		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
	Печенье овсяное	80	6,5	14,4	71,8	237	0,3	0,5	5,0					
	Итого		37,8	40,09	155,16	884,9	10,81	23,95	5,0	6,77	168,55	320,02	149,95	12,73
	4													
	<u>3 день</u>													
	<u>среда</u>													
	Завтрак													
	Сыр российский /порциями/	15	6,96	8,85		54	0,09	0,21			264	75	10,5	0,3
13	Овощи натуральные свежие /огурцы/	100	0,7	0,1	1,9	11	0,03	7			17	30	14	0,5
	Творог	100	7,68	3,04	10	97,84								
209	Яйцо отварное	40	10,6	15,6	1,8	90					63,62	225,77	10,4	1,56

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		29,94	28,02	59,6	407,84	0,19	7,53		0,58	382,07	300,31	65,75	3,39
	Обед													
52	Щи из свежей капусты картофелем	200	1,4	4,7	6,8	75	0,04	9,67		2,35	26,19	49	15,37	0,57
99	Котлета	80	13,8	11,1	11,1	200	0,1	0,81		2,25	25,42	104,3	20,87	1
145	Рагу овощное	180	3,0	9,0	17,9	165	0,1	12,6	0,07	2,87	41,51	64,29	37,68	1,31
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
	Хлеб пшеничный	50	3	0,38	18,4	45	0,04			0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
12	Овощи натуральные свежие /помидоры/	100	1,1	0,2	3,8	24	0,06	25		0,42	14	26	20	0,9
	Мармелад	50	3,6	3	16,5	107	0,12	0,86	0,02		105,36	0,29	20,36	0,32
	Итого		25,74	26,74	84,06	729,96	0,43	49,46	0,09	9,01	232,77	289,72	127,24	5,91
	<u>4 день</u>													
	<u>четверг</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
	Масло сливочное /порционно/	10	0,08	7,25	0,13	66			0,04	0,11	2,4	3		0,02
92	Гуляш	80/50	20,5	21,3	3,8	289	0,14	1,11		2,86	14,36	141,48	2	

165	Каша гречневая рассыпчатая	150	10,1	6,3	41,7	268	0,3			0,61	21,57	203,93	204,08	6,99
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		40,46	40,61	95,47	866	0,63	8,63	0,04	5,2	169,95	414,99	244,99	8,04
	Обед													
54	Борщ с капустой и картофелем	200	1,9	6,6	10,9	110	0,06	6,55		2,40	40,49	54,6	20,15	0,91
134	Каша гречневая рассыпчатая	180	3,9	5,9	17,0	136	0,06	29,66			92,35	89,25	35,33	1,36
104	Фрикадельки из говядины тушеные в соусе	80/30	12,0	11,3	9,2	187	0,1	0,08		2,25	24,21	104,3	20,86	0,9
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	45	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		25,24	32,88	102,56	831,96	1,305	41,03		5,89	235,93	391,07	138,12	5,98
	<u>5 день</u>													
	<u>пятница</u>													
	Завтрак													
	Фрукт свежий мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	0,03	38		0,2	35	17	11	0,1
	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
204	Макаронны с сыром	150/18	9,2	15,2	26,4	283	0,09	0,13			188,62		15,95	0,75

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		21,88	19,05	76	522,84	0,22	63,16		1,12	246,64	78,94	59,53	2,2
	Обед													
63	Суп картофельный с бобовыми и гречками	200	6,4	3,5	25,5	161	0,11	3,46	0,187	0,14	24,34	53,8	29,64	1,72
169	Каша рисовая рассыпчатая	180/50	4,4	4,3	45,2	241	0,09	10,17		0,28	66,36	60,95	72,5	1,46
83	Котлета рыбная	80/5	12,9	14,2	10,3	122	0,15	0,3	0,04	4	39,77	130,96	25,49	1,13
40	Винегрет овощной	100	1,0	1,8	5,8	44	0,02	4,14		2,95	18,58	48,80	12,92	0,54
274	Какао с молоком	200	3,6	2,7	13,8	93	0,13	0,52	0,02		110,36	124	27	0,87
	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
	Пастила	100	0,4	0,1	43	220		0,5			8,4	10,2	3,3	0,7
	Итого		33,14	27,74	139,36	822,9	0,48	8,92	0,247	10,05	221,82	456,16	117,12	7,09
	Итого за 5 дней		334,4 1	319,48	1030,6 1	7315,5 2	15,13	346	25,64	47,4	2147,2 6	3062,8 4	1249,3 5	65,06
	Среднее		66,88	63,89	206,12	1463,1	3,02	69,2	5,12	9,48	420,45	612,57	249,87	13,01
	<u>6 день</u> <u>понеделник</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	Сосиска отварная	60	10,1	21,3	0,86	234	0,07				23,14		13,47	1,63
202	Макаронные изделия отварные	180/5	6,6	5,0	40	135	0,07			2,60	11,17	46,0	8,77	0,89
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 пшеничный	50	3	0,38	18,4	45	0,04			0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
	Итого		28,04	43,32	81,29	633	0,33	20,01	0,04	3,21	345,17	202,54	69,16	5,83
	Обед													
15	Салат из моркови с сахаром	100	1,1	0,06	8,4	36	0,02	0,77		2,49	9,18	33,98	12,7	0,24
57	Рассольник домашний	200	1,7	4,2	10,9	90	0,06	8,4			18,98	222,50	19,32	0,73
116	Голубцы ленивые	180/40	15,4	12,7	14,9	235	0,14	21,05			55,95		38,4	1,57
272	кисель	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
	Хлеб пшеничный	50	3	0,38	18,4	89,06	0,04			0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
	Ряженка /порционно/	100	3,50	3,75	5,25	68,75					155	115,0	17,50	0,17
	Вафли	40	21	11,7	21,7	198								
	Итого		48,14	35,65	80,61	828,71	0,34	30,74		3,61	354,17	417,32	110,72	4,06
	<u>7 день</u>													
	<u>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
77	Рыба припущенная	80/40	25,2	12,8	2,0	224	0,14	0,21	0,04	4	15,02	130,96	21,55	0,48

131	Пюре картофельное	150	3,7	6,3	23,4	168	0,14	6,22		0,18	43,69	86,6	35,26	1,28
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		36,08	22,36	83,74	637	0,37	93,43	0,04	5,44	95,56	248,83	108,71	17,43
	Обед													
73	Суп рисовый молочный	200	8,0	9,1	27,9	124	0,3	1,1			255,5		30,85	0,29
165	Каша гречневая рассыпчатая	150	10,1	6,3	41,7	268	0,3			0,61	21,57	203,93	204,0 8	6,99
120	Гуляш из мяса птицы	80	19,8	15,3	9,2	155	0,1	3,97	20,0	0,17	42,08	143,33	26,88	2,15
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
18	Салат из моркови с яблоками	100	0,7	2,7	6,7	54	0,03	1,68		2,41	15,31	33,98	18,48	0,63
	Печенье овсяное	80	6,5	14,4	71,8	237	0,3	0,5	5,0					
	Итого		40,94	48,24	159,96	905,09	0,87	13,47	25	3,12	366,26	314,91	121,47	5,65
	<u>8 день</u>													
	<u>среда</u>													
	Завтрак													
	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	10,6	15,6	1,8	90					63,62	225,77	10,4	1,56
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	19,22	54	332,84	0,1	25		0,92	86,86	293,85	42,98	2,94
	Обед													
70	Уха с крупой	200	7,1	3,5	12,5	11	0,1	1			11,6		1,25	0,6
119	Отварные сосиски	80	4,7	9,8	0,4	109	0,04				10,74		6,26	0,75
134	Капуста тушеная	180	3,9	5,9	17,0	136	0,06	29,66			92,35	89,25	35,33	1,36
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
	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
12	Овощи натуральные свежие /помидоры/	100	1,1	0,2	3,8	24	0,06	25		0,42	14	26	20	0,9
	пряник	50	3	2,4	37,6	184	0,025				2,8	12,5	2,3	0,2
	Итого		27,82	30,69	102,84	768,8	0,075	37,38		0,68	191,24	212,85	85,59	6,52
	<u>9 день</u>													
	<u>четверг</u>													
	Завтрак													
	Творог	100	7,68	3,04	10	97,84								
	Фрукт свежий банан	100	1,5	0,5	21	46	0,04	10		0,2	8	28	42	0,6
173	Каша рисовая молочная вязкая	180/5	7	9	39,2	266	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
	Сыр российский /порциями/	15	6,96	8,85		54	0,09	0,21			264	75	10,5	0,3
	Итого		19,28	12,95	98,5	489,84	0,28	10,8		116,98	192,63	104,38	93,19	1,6

Обед														
66	Суп – лапша домашний	200	2,3	3,5	10,5	83	0,03	0,48	28,05	0,39	10,11	200,25	6,2	0,36
145	Рагу овощное	180	3,0	9,0	17,9	165	0,1	12,6	0,07	2,87	41,51	64,29	37,68	1,31
99	Котлета	80/5	13,8	11,1	11,1	200	0,07	0,81			25,42	104,3	20,87	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	1,0	1,8	5,8	44	0,02	4,14		2,95	18,58	48,80	12,92	0,54
	Итого		25,94	28,84	82,76	766,96	0,34	18,89	28,14	6,57	210,66	468,93	108,03	5,52
<u>10 день</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
120	Куры отварные	80	19,8	15,3	9,2	255	0,1	3,97	20,0	0,17	42,08	143,33	26,88	2,15
165	Каша гречневая рассыпчатая	150	10,1	6,3	41,7	268	0,3			0,61	21,57	203,93	204,0 8	6,99
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		41,7 6	32,93	109	705	0,85	21,17	20	4,23	456,87	358,91	127,53	4,97

Обед														
52	Суп фасолевый с овощами	200	1,4	4,7	6,8	75	0,04	9,67		2,35	26,19	49	15,37	0,57
131	Картофельное пюре	180	3,7	6,3	23,4	168	0,14	6,22		0,18	43,69	86,6	35,26	1,28
95	Кнели куриные	80/40	20,8	15,3	3,0	233	0,26	7,77		4	19,86	46,4	23,03	7,89
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
	огурцы	100												
	Зефир	50	0,16	0,02	15,96	66					5	2,4	1,2	0,28
	Итого		30,7	30,66	85,52	817,96	0,49	121,82		12,68	164,06	247,22	104,9	12,46
	Итого за 5 дней		396,32	261,54	938,22	6885,2	4,045	392,71	73,22	157,44	2463,88	2806,26	972,28	66,98
	Среднее		79,26	52,3	187,64	1377,04	0,809	78,54	14,64	31,48	492,77	561,25	194,45	39
	Итого за 10 дней		730,73	581,02	1968,83	14200,72	17,045	738,71	98,86	204,84	4611,14	5869,13	221,63	132,04
	Среднее		73,07	58,1	196,88	142,07	1,7	73,87	9,88	20,48	461,4	586,91	222,16	13,2

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

