

Утверждаю:
Директор Муниципального
общеобразовательного учреждения
Воздвиженская средняя школа
_____ Т.М.Смирнова

16.08.2024г.

**Примерное цикличное десятидневное меню
одноразового горячего питания для организации питания детей
11 лет и старше
на 2024-2025 учебный год**

дети: первая

возрастная категория: 11 лет и старше

Наименование блюда 1 ДЕНЬ	Выход блюдо,г	Пищевые вещества				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ККАЛ	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
ЗАВТРАК														
Бутерброд с сыром	40/20	8,77	15,1	9,1	207,42	0,0	0,1	0	0	129,0	0	4,8	0,19	
Каша пшенная молочная	250/12,5/10	7,84	13,54	67,91	227,48	0,11	0,0	20,0	0,30	9,4	111,1	73,5	2,49	
Какао с молоком	200	121,57	1,7	25,0	121,57	0,04	1,3	0,01	0,05	122	90,0	14,0	0,56	
Хлеб пшеничный	55	4,55	1,6	24,6	132	0,11	0,00	0,00	1,1	20	65	14	1,1	
ИТОГО		23,06	31,94	126,61	688,47	2,26	1,4	20,01	1,45	282,0	267,5	108,6	16,34	
№ п.п.	Наименование, 1 ДЕНЬ	Выход блюдо,г	Пищевые вещества				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
ОБЕД														
97	Суп картофельный с курицей	250/25	7,29	5,7	16,99	148,5	0,15	12,34	4,95	0,21	31,9	129,96	40,01	1,61
73	Компот из ягод	200	0,11	0,11	17,9	69,4	0,006	40,0	1,1	0	7,52	22,0	45,8	0,3
	Хлеб пшеничный	55	4,55	1,6	24,6	132	0,11	0,00	0,00	1,1	20	65	14	1,1
	ИТОГО		11,95	7,41	59,49	349,9	0,28	52,34	6,05	1,31	59,42	216,96	99,8	3,01
		Выход	Пищевые вещества				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			

№	Наименование блюда 2 ДЕНЬ	блюд,г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ККАЛ	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
ЗАВТРАК														
90	Курица тушеная в соусе	100/100	22,06	18,23	25,88	276,25	0,05	0,02	43,0	5,0	54,50	132,9	20,3	1,62
2	Каша гречневая рассыпчатая	180/10	11,24	6,52	54,0	316,57	0,01	0,00	0,09	0,05	27,22	245,12	16,26	5,53
6	Чай с сахаром	200	0,2	0,057	15,1	61,3	0,0	0,0	0,0	2,1	6,0	0,0	0,0	0,4
	Хлеб пшеничный	55	4,55	1,6	24,6	132	0,11	0,00	0,00	1,1	20	65	14	1,1
	ИТОГО		38,05	26,4	119,58	691,42	11,2	4,19	33,23	3,55	110	482,24	56,51	8,87

№ реп.	Наименование, 2 Д Е Н Ъ	Выход блюд,г	Пищевые вещества				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ОБЕД														
88	Щи из свеж капусты с курицей	250/25	12,65	10,05	10,98	201,8	0,06	18,46	0,00	0,1	43,33	47,63	22,25	0,8
346	Напиток апельсиновый или лимонный	200	0,2	0,06	15,02	61,8	0,02	0,00	0,00	0,01	12	2,4	0,0	0,8
	Хлеб пшеничный	55	4,55	1,6	24,6	132	0,11	0,00	0,00	1,1	20	65	14	1,1
ИТОГО			17,4	11,7	60,68	395,1	0,17	11,37	0,00	3,6	70,78	121,83	40,25	2,47

№ реп.	Наименование блюда 3 ДЕНЬ	Выход блюдо,г	Пищевые вещества				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ККАЛ	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
ЗАВТРАК														
201	Котлета мясная запеченая	100	15,55	11,55	15,7	228,75	0,1	0,15	28,75	0,18	43,75	116,38	32,13	1,5
121	Капуста тушеная	200	6,76	11,6	19,6	198,6	0,06	22,6	1,09	1,0	118,6	11,5	3,7	11,68
176	Чай с сахаром	200	0,2	0,057	15,1	61,3	0,0	0,0	0,0	2,1	6,0	0,0	0,0	0,4
	Хлеб пшеничный	55	4,55	1,6	24,6	132	0,11	0,00	0,00	1,1	20	65	14	1,1
	ИТОГО		27,06	24,8	75	620,65	4,97	23,45	38,74	11,68	194,95	203,88	52,83	18,58

№ реп.	Наименование, З Д Е Н Ъ	Выход блюд,г	Пищевые вещества				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ	В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
ОБЕД														
111	Суп с макаронными изделиями с курицей	250/25	2,69	2,84	17,24	104,75	0,11	8,25	0,00	0,1	24,6	66,65	27,0	1,09
859	Компот из свежих плодов	200	0,02	0,06	15,02	61,8	0,02	0,00	0,0	0,01	12	2,4	0,0	0,8
	Хлеб пшеничный	55	4,55	1,16	24,6	132,0	0,11	0,00	0,00	1,1	20	65	14	1,1
	ИТОГО		7,26	4,06	56,86	298,51	0,34	11,05	1	1,31	66,6	148,05	48	3,19

Наименование блюда 4 Д Е Н Ь	Выход блюдо,г	Пищевые вещества				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ККАЛ	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe

ЗАВТРАК

11	Оладьи на молоке	200/30	13,95	18,6	55,63	293,85	0,3	1,25	31,2	0,6	146,8	218,9	58,2	2,38
112	Какао с молоком	200	1,9	1,7	25,0	121,57	0,04	1,3	0,01	0,05	122	90,0	14,0	0,56
	Сок яблочный	200	0,13	0,23	24,49	99,0	0,0	0,0	0,0	2,1	6,0	0,0	0,0	0,4
	ИТОГО		15,98	20,53	105,12	514,42	0,34	3,65	31,21	2,75	454,8	329,9	214,7	

№ реп.	Наименование, 4 Д Е Н Ь	Выход блюдо,г	Пищевые вещества				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe

ОБЕД

2	Борщ с капустой и картофелем с курицей	250/25	15,99	17,68	14,94	198,51	0,05	10,29	0,0	0,1	44,38	53,23	26,25	1,19
176	Чай с сахаром	200	0,2	0,057	15,1	61,3	0,0	0,0	0,0	2,1	6,0	0,0	0,0	0,4
	Хлеб пшеничный	55	4,55	1,6	24,6	132	0,11	0,00	0,00	1,1	20	65	14	1,1
	ИТОГО		20,74	19,33	54,64	391,81	0,34	11,05	1	1,31	66,6	148,05	48	3,19

Наименование блюда 5 день	Выход блюдо,г	Пищевые вещества				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ККАЛ	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
ЗАВТРАК													
Котлета рыбная запеченная	100	11,6	9,87	6,0	164,13	0,09	0,04	0,05	0,07	32,7	147,53	23,0	0,66
Картофельное пюре	200/10	4,26	8,08	31,06	213,94	0,16	21,43	0,12	0,14	45,56	103,59	42,19	1,18
Компот из ягод	200	0,11	0,11	17,9	69,4	0,006	40,0	1,1	0	7,52	22,0	45,8	0,3
Хлеб пшеничный	55	4,55	1,6	24,6	132	0,11	0,00	0,00	1,1	20	65	14	1,1
ИТОГО		20,52	19,66	98,82	579,47	0,626	61,52	8,72	45,12	89,88	362,59	114,99	3,29

№ п.п.	Наименование, 5 Д Е Н Ь	Выход блюд,г	Пищевые вещества				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
ОБЕД														
02	Суп картофельный с бобовыми с курицей	250/25	15,49	16,38	31,04	272,71	0,23	5,81	0,0	0,21	38,08	87,18	35,3	2,03
76	Чай с сахаром	200	0,2	0,057	15,1	61,3	0,0	0,0	0,0	2,1	6,0	0,0	0,0	0,4
	Хлеб пшеничный	55	4,55	1,6	24,6	132	0,11	0,00	0,00	1,1	20	65	14	1,1
	ИТОГО		20,24	18,03	70,74	466,01	0,34	5,81	0,0	3,41	64,08	152,18	49,3	3,53

№ п/п	Наименование блюда в ДЕНЬ	Выход блюда, г	Пищевые вещества				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ККАЛ	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
ЗАВТРАК														
1	Бутерброд с сыром	40/20	8,77	15,1	9,1	207,42	0,0	0,1	0	0	129,0	0	4,8	0,19
112	Каша пшенично-рисовая молочная	250/12,5/10/	7,98	13,71	58,1	390,13	0,3	1,25	31,2	0,6	146,8	218,9	58,2	2,38
112	Какао с молоком	200	3,8	3,4	50,0	243,14	0,04	1,3	0,01	0,05	122	90,0	14,0	0,56
	Хлеб пшеничный	55	4,55	1,6	24,6	132	0,11	0,00	0,00	1,1	20	65	14	1,1
ИТОГО			23,2	33,81	141,8	972,69	2,26	1,4	20,01	1,45	282,0	267,5	108,6	16,34

№ реп.	Наименование, 6 Д Е Н Ь	Выход блюд,г	Пищевые вещества				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ОБЕД														
97	Суп картофельный с курицей	250/25	10,29	8,7	36,99	198,5	0,1	8,4	0,2	0,2	18,4	59,2	22,3	0,7
176	Чай с сахаром	200	0,2	0,057	15,1	61,3	0,0	0,0	0,0	2,1	6,0	0,0	0,0	0,4
	Хлеб пшеничный	50	4,55	1,16	24,6	132,0	0,11	0,00	0,00	1,1	20	65	14	1,1
ИТОГО			15,04	9,92	76,61	392,3	0,34	10,4	0,2	4,31	60,4	177,6	43,3	3,5

№ п/п	Наименование блюда 7 Д Е Н Ь	Выход блюдо,г	Пищевые вещества				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ККАЛ	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
1	Курица запеченая	100/5	22,06	18,23	1,6	176,25	0,06	0,03	53,75	0,76	68,13	166,13	25,38	2,03
2	Картофельное пюре	200/10	4,26	8,08	31,06	213,94	0,16	21,43	0,12	0,14	45,56	103,59	42,19	1,18
17	Компот из ягод	200	0,11	0,11	17,9	69,4	0,006	40,0	1,1	0	7,52	22,0	45,8	0,3
	Хлеб пшеничный	55	4,55	1,6	24,6	132	0,11	0,00	0,00	1,1	20	65	14	1,1
	ИТОГО		30,98	28,02	75,13	591,59	0,176	40,12	54,88	8,24	197,56	286,59	85,87	3,43

№ п/п.	Наименование, 7 ДЕНЬ	Выход блюд,г	Пищевые вещества				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ	В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
ОБЕД														
02	Суп картофельный с бобовыми с курицей	250/25	15,49	16,38	31,04	272,71	0,23	5,81	0,0	0,21	38,08	87,18	35,3	2,03
	Сок	200	0,13	0,23	24,49	99,0	0,0	0,0	0,0	2,1	6,0	0,0	0,0	0,4
	Хлеб пшеничный	55	4,55	1,6	24,6	132	0,11	0,00	0,00	1,1	20	65	14	1,1
	Итого		15,62	18,21	80,13	503,71	0,34	5,81	0,00	3,41	64,08	152,18	49,3	3,53

реп.	Наименование блюда 8 Д Е Н Ь	Выход блюдо,г	Пищевые вещества				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ККАЛ	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
223	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200/30	34,36	46,2	40,0	666,0	0,09	0,74	0,33	0,5	226,4	344,91	48,02	0,84
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,057	15,1	61,3	0,0	0,0	0,0	2,1	6,0	0,0	0,0	0,4
ТОГО			34,56	46,25	55,1	727,3	2,09	0,74	0,33	6,6	234,0	346,31	50,32	13,24

№ реп.	Наименование, 8 Д Е Н Ь	Выход блюд,г	Пищевые вещества				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ОБЕД														
2	Борщ с капустой и картофелем с курицей	250/25	15,99	17,68	14,94	198,51	0,05	10,29	0,0	0,1	44,38	53,23	26,25	1,19
859	Компот из свежих плодов	200	0,02	0,06	15,02	61,8	0,02	0,00	0,0	0,01	12	2,4	0,0	0,8
	Хлеб пшеничный	55	4,55	1,6	24,6	132	0,11	0,00	0,00	1,1	20	65	14	1,1
ИТОГО			20,58	19,34	54,56	392,31	0,17	11,37	0,00	3,6	70,78	121,83	40,25	2,47

Наименование блюда 9 Д Е Н Ь	Выход блюдо,г	Пищевые вещества				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ККАЛ	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe

ЗАВТРАК

81	Котлета куриная запеченая	100	15,55	11,55	15,7	228,75	0,1	0,15	28,75	0,18	43,75	116,38	32,13	1,5
12	Макароны отварные	200/10	7,36	7,06	47,16	281,46	0,16	21,43	0,12	0,14	45,56	103,59	42,19	1,18
46	Напиток апельсиновый или лимонный	200	0,2	0,06	15,02	61,8	0,02	0,00	0,00	0,01	12	2,4	0,0	0,8
	Хлеб пшеничный	55	4,55	1,6	24,6	132	0,11	0,00	0,00	1,1	20	65	14	1,1
	ИТОГО		27,66	20,27	102,48	704,01	0,39	21,58	28,87	1,43	127,11	205,37	92,32	4,98

реп Наименование, 9 Д Е Н Ь	Выход блюдо,г	Пищевые вещества				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe

ОБЕД

88	Щи из свеж капусты с курицей	250/25	12,65	10,05	10,98	201,8	0,06	18,46	0,00	0,1	43,33	47,63	22,25	0,8
76	Чай с сахаром	200	0,2	0,057	15,1	61,3	0,0	0,0	0,0	2,1	6,0	0,0	0,0	0,4
	Хлеб пшеничный	55	4,55	1,6	24,6	132	0,11	0,00	0,00	1,1	20	65	14	1,1
	ИТОГО		17,4	11,7	49,68	395,1	0,17	21,06	1,0	3,6	70,78	121,83	40,25	2,47

№ п.	Наименование блюда 10 Д Е Н Ь	Выход блюд,г	Пищевые вещества				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ККАЛ	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
ЗАВТРАК														
78	Тефтели мясные в соусе	80/80	7,3	10,03	7,55	156,91	0,08	0,4	0,05	0,2	32,73	147,53	23	0,66
9	Рис отварной	180/10	4,55	5,96	47,12	263,46	0,0	0,09	0,03	6,38	101,91	33,46	0,69	0,00
76	Чай с сахаром	200	0,2	0,057	15,1	61,3	0,0	0,0	0,0	2,1	6,0	0,0	0,0	0,4
	Хлеб пшеничный	55	4,55	1,6	24,6	132	0,11	0,00	0,00	1,1	20	65	14	1,1
	ИТОГО		16,6	18,44	94,37	613,67	11,35	25,62	33,26	3,64	128,34	340,71	82,44	4,32

№ п.п.	Наименование, 10 Д Е Н Ь	Выход блюд,г	Пищевые вещества				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ОБЕД														
11	Суп с макаронными изделиями с курицей	250/25	2,69	2,84	17,24	104,75	0,11	8,25	0,00	0,1	24,6	66,65	27,0	1,09
73	Компот из ягод	200	0,11	0,11	17,9	69,4	0,006	40,0	1,1	0	7,52	22,0	45,8	0,3
	Хлеб пшеничный	55	4,55	1,6	24,6	132	0,11	0,00	0,00	1,1	20	65	14	1,1
	ИТОГО		7,35	4,55	59,74	306,15	0,22	48,25	1,1	1,2	52,12	153,65	86,8	2,49

Среднее
Исполнитель технолог

40,2 43,4 162,8 897,5
В.В.Плеханова