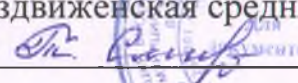


Утверждаю:
Директор Муниципального
общеобразовательного учреждения
Воздвиженская средняя школа
 Т.М.Смирнова

18.08.2024г

**Примерное циклическое десятидневное меню
одноразового горячего питания для организации питания детей
7-11 лет
на 2024-2025 учебный год**

Часть первая
Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда 1 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													
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	1,9	1,7	25,0	121,57	0,04	1,3	0,01	0,05	122	90,0	14,0	0,56
Хлеб пшеничный	40	3,1	1,2	20,1	94,7	0,11	0,00	0,00	1,1	20	65	14	1,1
Яблоко	150	0,4	0,4	9,5	63,0	2	0,0	0,0	4,0	1,6	1,4	2,3	12
ИТОГО	722,5	22,01	31,94	131,61	714,17	2,26	1,4	20,01	1,45	282,0	267,5	108,6	16,34

Наименование блюда 2 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													
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
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

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	40	3,1	1,2	20,1	94,7	0,11	0,00	0,00	1,1	20	65	14	1,1
Груша	150	0,36	0,09	16,1	67,0	11	2,8	1	0,1	10	14	7	0,2
ИТОГО	780	36,96	26,09	131,18	721,12	11,2	4,19	33,23	3,55	110	482,24	56,51	8,87

№ п.п.	Наименование блюда З Д Е Н Ъ	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														
281	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
21	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
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	40	3,1	1,2	20,1	94,7	0,11	0,00	0,00	1,1	20	65	14	1,1
	Печенье	50	3,75	5,0	37,8	208,5	0	0	0	0	5,8	18,0	4,0	0,4
	ИТОГО	590	29,36	29,4	108,3	791,85	4,97	23,45	38,74	11,68	194,95	203,88	52,83	18,58

Наименование блюда 4 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

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
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
Йогурт	110	3	2,3	4,5	72,0	0	1,1	0	0	180	21	142,5	0
ИТОГО	740	18,98	22,83	109,62	586,42	0,34	3,65	31,21	2,75	454,8	329,9	214,7	

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 запеченая	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	40	3,1	1,2	20,1	94,7	0,11	0,00	0,00	1,1	20	65	14	1,1
Яблоко	150	0,4	0,4	9,5	63,0	2	0,0	0,0	4,0	1,6	1,4	2,3	12
ИТОГО	700	19,47	19,66	103,82	605,17	0,626	61,52	8,72	45,12	89,88	362,59	114,99	3,29

дети вторая

возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда 6 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													
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 пшенно- 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
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	40	3,1	1,2	20,1	94,7	0,11	0,00	0,00	1,1	20	65	14	1,1
ИТОГО	572,5	21,75	33,41	137,3	935,39	2,26	1,4	20,01	1,45	282,0	267,5	108,6	16,34

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	Мg	Fe
ЗАВТРАК													
Курица запеченная	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
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
3 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	40	3,1	1,2	20,1	94,7	0,11	0,00	0,00	1,1	20	65	14	1,1
Соеблочный	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	755	29,66	27,85	95,15	653,29	0,176	40,12	54,88	8,24	197,56	286,59	85,87	3,43

№ п/п	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	Мg	Fe
ЗАВТРАК														
13	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
16	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
	Яблоко	150	0,4	0,4	9,5	63,0	2	0,0	0,0	4,0	1,6	1,4	2,3	12
ИТОГО		580	34,96	46,65	64,6	790,3	2,09	0,74	0,33	6,6	234,0	346,31	50,32	13,24

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													
Котлета куриная	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
Макароны отварные	150/10	5,52	5,30	35,37	211,1	0,16	21,43	0,12	0,14	45,56	103,59	42,19	1,18
Напиток апельсиновый	200	0,2	0,06	15,02	61,8	0,02	0,00	0,00	0,01	12	2,4	0,0	0,8

или лимонный													
Хлеб пшеничный	40	3,1	1,2	20,1	94,7	0,11	0,00	0,00	1,1	20	65	14	1,1
Печенье	50	3,75	5,0	37,8	208,5	0	0	0	0	5,8	18,0	4,0	0,4
ИТОГО	550	28,12	23,11	123,99	804,85	0,39	21,58	28,87	1,43	127,11	205,37	92,32	4,98

Наименование блюда 10 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

Тефтели мясные в соусе	80/80	7,3	10,83	7,55	156,91	0,08	0,4	0,05	0,2	32,73	147,53	23	0,66
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
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	40	3,1	1,2	20,1	94,7	0,11	0,00	0,00	1,1	20	65	14	1,1
Груша	150	0,36	0,09	16,1	67,0	11	2,8	1	0,1	10	14	7	0,2
ИТОГО	740	15,51	18,13	105,97	643,37	11,35	25,62	33,26	3,64	128,34	340,71	82,44	4,32

среднее

26,1 27,1 104,2 688,8

Исполнитель технолог

В.В.Плеханова