

Утверждаю:

Директор Муниципального  
образовательного учреждения  
Владимирская средняя школа

В.В. Цыганова



18.08.2023г

**Примерное циклическое десятидневное меню  
одноразового горячего питания для организации питания детей  
7-11 лет  
на 2023-2024 учебный год**

Неделя :первая  
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ реч.	Наименование блюда <b>1 Д Е Н Ь</b>	Выход блюд,г	Пищевые вещества				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ККАЛ	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
3	Бутерброд с сыром	30/10/20	18,3	13,5	14,71	209,86	0,0	0,1	0	0	129,0	0	4,8	0,19
182	Каша пшеничная молочная	250/12,5/10	7,84	13,54	67,91	427,48	0,11	0,0	20,0	0,30	9,4	111,1	73,5	2,49
382	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
	<b>ИТОГО</b>	<b>722,5</b>	<b>31,54</b>	<b>30,34</b>	<b>137,22</b>	<b>916,61</b>	<b>2,26</b>	<b>1,4</b>	<b>20,01</b>	<b>1,45</b>	<b>282,0</b>	<b>267,5</b>	<b>108,6</b>	<b>16,34</b>

№ реч.	Наименование блюда <b>2 Д Е Н Ь</b>	Выход блюд,г	Пищевые вещества				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ККАЛ	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
290	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
312	Каша гречневая рассыпчатая	180/10	10,48	6,52	54,0	316,57	0,01	0,00	0,09	0,05	27,22	245,12	16,26	5,53
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
	Хлеб пшеничный	40	3,1	1,2	20,1	94,7	0,11	0,00	0,00	1,1	20	65	14	1,1
	<b>ИТОГО</b>	<b>630</b>	<b>35,84</b>	<b>26,007</b>	<b>115,08</b>	<b>748,82</b>	<b>0,17</b>	<b>0,02</b>	<b>43,9</b>	<b>8,25</b>	<b>107,72</b>	<b>443,02</b>	<b>50,56</b>	<b>8,65</b>

№ рец.	Наименование блюда	Выход блюд, г	Пищевые вещества				Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ККАЛ	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
															Белки
<b>ЗАВТРАК</b>															
234	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	
312	Картофельное пюре	200/10	4,26	8,08	31,06	213,95	0,16	21,43	0,12	0,14	45,56	103,59	42,19	1,18	
331	Соус красный	50	0,38	1,12	3,0	23,670	0,02	1,6	0,01	0,0	7,05	13,15	5,34	0,21	
873	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	750	19,85	20,78	87,56	628,85	0,626	61,52	8,72	45,12	89,88	362,59	114,99	3,29	

Неделя :вторая

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Наименование блюда	Выход блюд, г	Пищевые вещества				Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ККАЛ	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
															Белки
<b>ЗАВТРАК</b>															
401	Оладьи на молоке	200/30	13,95	18,6	74,18	620,1	0,3	1,25	31,2	0,6	146,8	218,9	58,2	2,38	
382	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	630	15,98	20,53	123,67	840,67	0,34	2,55	31,21	2,75	274,80	308,9	72,2	3,34	



№ рец.	Наименование блюда 7 ДЕНЬ	Выход блюда, г	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы			В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
<b>ЗАВТРАК</b>																
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		
309	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		
331	Соус красный	50	0,38	1,12	3,0	23,670	0,02	1,6	0,01	0,0	7,05	13,15	5,34	0,21		
346	Напиток апельсиновый или лимонный	200	0,2	0,057	15,01	61,3	0,02	0,00	0,00	0,01	12	2,4	0,0	0,8		
	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	600	28,5	24,227	127,07	828,02	0,39	21,58	28,87	1,43	127,11	205,37	92,32	4,98		

№ рец.	Наименование блюда 8 ДЕНЬ	Выход блюда, г	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы			В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
<b>ЗАВТРАК</b>																
223	Запеканка из творога со стущенным 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		
	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	46,657	64,6	790,3	2,09	0,74	0,33	6,6	234,0	346,31	50,32	13,24		

№ реп.	Наименование блюда <b>9 Д Е Н Ь</b>	Выход блюд,г	Пищевые вещества				Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ККАЛ	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
<b>ЗАВТРАК</b>															
293	Курица запеченая	100/5	22,06	18,23	5,88	276,25	0,06	0,03	53,75	0,76	68,13	166,13	25,38	2,03	
312	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	
331	Соус красный	50	0,38	1,12	3,0	23,670	0,02	1,6	0,01	0,0	7,05	13,15	5,34	0,21	
873	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	
	Итого	605	29,91	28,74	77,94	677,96	0,176	40,12	54,88	6,14	191,56	286,59	85,87	3,39	

№ реп.	Наименование блюда <b>10 Д Е Н Ь</b>	Выход блюд,г	Пищевые вещества				Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ККАЛ	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
<b>ЗАВТРАК</b>															
278	Тефтели мясные в соусе	100/100	9,16	13,53	9,44	196,14	0,08	0,4	0,05	0,2	32,73	147,53	23	0,66	
679	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	
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	
	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	630	17,01	20,747	91,76	615,6	0,35	22,82	32,26	3,54	118,34	326,71	75,44	4,12	
Среднее		636,75	25,893	26,752	105,68	767,935									

Исполнитель технолог

В. В. Плеханова