



директор МОУ Поречская СОШ
О.Н. Баженова

Примерное цикличное меню для питания детей в муниципальном общеобразовательном учреждении Поречская средняя общеобразовательная школа на 2023-2024 учебный год

№ реп епт ур ы	прием пищи, наименование блюда	масса порции 11-17 лет, гр	масса порции 7-10 лет, гр	пищевые вещества			энергети ч. Ценность
				Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	8
день первый							
ЗАВТРАК							
4	каша молочная "Дружба"	250/10	200/10	4,6	10,9	34,7	246
	бутерброд с сыром	20/20	20/20	4,7	7,9	7,3	122
762	кофейный напиток	200	200	1,4	1,6	22,3	105
	фрукты свежие	100	100	0,3		8,6	38
	хлеб пшеничный йодированный	50	50	2,2	0,5	15,4	75
	итого	650	600	18,2	26,9	95,3	594
ОБЕД							
120	щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне	250	200	5,1	4,9	10	105,7
422	тефтели из говядины с соусом	100/20	100/20	9,09	10,61	12,68	179,73
469	макароны отварные	200	150	5,3	6,2	35,3	220
40	сок натуральный	200	200	1,4	0,2	26,4	120
	хлеб ржаной	40	40	4,3	0,7	22,6	114
	овощи свежие (помидоры порционно)	50	50	0,55	0,1	1,9	11,5
	итого	860	760	25,74	22,71	108,88	750,93
	всего	1510	1360	43,94	49,61	204,18	1344,93
день второй							
ЗАВТРАК							
	каша рисовая с маслом сливочным	250/10	200/10	4,6	10,9	34,7	246
465	бутерброд с сыром	20/25	20/25	4,7	7,9	7,3	122
	масло сливочное порционно	20	20	0	12,3	0,15	112,5
627	напиток яблочный	200	200	0,1		26,78	101,26
	хлеб пшеничный йодированный	50	50	3,08	1,2	20	103,6
	итого	575	525	12,48	32,3	88,93	685,36
ОБЕД							
129	рассольник Ленинградский	250	200	2,5	2,5	14,5	108,7
319	филе рыбы запеченное с маслом сливочным	100/10	100/10	16,13	9,71	3,75	165,45
472	картофельное пюре	200	150	3,2	1,2	22,1	164
	сок натуральный витаминизированный	200	200	1,4	0,2	26,4	120
	хлеб ржаной или зерновой	50	50	4,3	0,7	22,6	114
	итого	810	710	27,53	14,31	89,35	672,15
	всего	1385	1235	40,01	46,61	178,28	1357,51
день третий							
ЗАВТРАК							
	омлет натуральный с маслом	240/10	190/10	4,6	10,9	34,7	246
707	кисель из кураги	200	200	1,05		38,12	178,08
109	булочка	80	80	4	5,1	29,3	179
	хлеб пшеничный йодированный	50	50	3,08	1,2	20	103,6
	итого	580	530	12,73	17,2	122,12	706,68
ОБЕД							
	щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне	250	200	18,6	5,6	17,8	149
104	гуляш из говядины	100/30	100/30	16,2	7	4,8	212
463	греча рассыпчатая	200	200	5,3	6,2	35,3	220
773	напиток из шиповника	200	200	0,4		23,6	94
	хлеб ржаной или зерновой	50	30	4,3	0,7	22,6	114
	итого	830	760	44,8	19,5	104,1	789
	всего	1410	1290	57,53	36,7	226,22	1495,68
день четвертый							
ЗАВТРАК							
4	каша манная с маслом сливочным	250/10	200/10	4,6	10,9	34,7	246
762	пикорий на молоке	200	200	1,4	1,6	22,3	105
	кондитерское изделие	50	50	4	5,1	29,3	179
	сыр порционно	20	20	3,48	4,43	0	54,6

	хлеб пшеничный йодированный	50	50	3,08	1,2	20	103,6
	итого	580	530	16,56	23,23	106,3	688,2
	ОБЕД						
171	свекольник	250	200	8,45	7,65	19,03	174,56
439	курица отварная с соусом	100/30	100/30	18,99	12,24	0	185,63
	вермишель отварная	200	200	3,55	3,2	25,56	138,89
585	компот из свежих яблок	200	200	1,4		31,6	126
7	хлеб ржаной или зерновой	50	30	4,3	0,7	22,6	114
	итого	830	760	36,69	23,79	98,79	739,08
	всего	1410	1290	53,25	47,02	205,09	1427,28
	день пятый						
	ЗАВТРАК						
4	каша пшенная с маслом сливочным	200/10	150/10	4,6	10,9	34,7	246
25	бутерброд с сыром	20/20	20/20	4,7	7,9	7,3	122
627	чай с сахаром и лимоном	185/10/5	185/10/5	0,2		15	58
	хлеб пшеничный йодированный	40	40	3,08	1,2	20	103,6
	фрукты свежие	100	100	0,3		8,6	38
	итого	590	540	12,88	20	85,6	567,6
	ОБЕД						
132	суп "Крестьянский"	250	200	5,6	6,3	20	145
401	котлета из говядины	100	100	16,2	13,8	9	212
469	макаронные отварные с маслом	200/10	200/10	5,3	6,2	35,3	220
627	чай с сахаром и лимоном	185/10/5	185/10/5	0,2		15	58
	хлеб ржаной или зерновой	50	30	4,3	0,7	22,6	114
	итого	810	740	31,6	27	101,9	749
	всего	1400	1280	44,48	47	187,5	1316,6
	день шестой						
	ЗАВТРАК						
42	каша рисовая с маслом сливочным	250/10	200/10	4,6	10,9	34,7	246
627	чай с сахаром и лимоном	185/10/5	185/10/5	0,2		15	58
	банан	100	100	1,5	0,1	21,8	96
	хлеб пшеничный йодированный	40	40	3,08	1,2	20	103,6
	итого	600	550	9,38	12,2	91,5	503,6
	ОБЕД						
171	свекольник	250	200	8,45	7,65	19,03	174,56
416	жаркое по-домашнему	250	200	30,97	8,4	24,69	298,13
	сок натуральный	200	200	1,4	0,2	26,4	120
	фрукты свежие	100	100	0,3		8,6	38
	хлеб ржаной или зерновой	50	30	4,3	0,7	22,6	114
	итого	850	730	45,42	16,95	101,32	744,69
	всего	1450	1280	54,8	29,15	192,82	1248,29
	день седьмой						
	ЗАВТРАК						
4	каша пшеничная с маслом сливочным	250/10	200/10	6,11	7,99	35,73	230,54
25	бутерброд с сыром	20/20	20/20	4,7	7,9	7,3	122
762	компот из сухофруктов	200	200	1,4	1,6	22,3	105
	фрукты свежие	100	100	0,3		8,6	38
	хлеб зерновой	50	50	2,2	0,5	15,4	75
	итого	650	600	14,71	17,99	89,33	570,54
	ОБЕД						
171	суп "Кудряш" с яйцом и картофелем	250	200	5,1	4,9	10	105,7
401	гуляш из филе птицы	100/30	100/30	16,2	7	4,8	212
472	картофельное пюре	200	200	3,2	1,2	22,1	164
627	чай с сахаром и лимоном	185/10/5	185/10/5	0,2		15	58
	хлеб ржаной	30	30	4,3	0,7	22,6	114
109	хлеб пшеничный йодированный	50	50	3,08	1,2	20	103,6
	итого	860	760	32,08	15	94,5	757,3
	всего	1510	1360	46,79	32,99	183,83	1327,84
	день восьмой						
	ЗАВТРАК						
149	каша гречневая молочная с маслом	250/10	200/10	16,53	22,07	16,82	330,85
627	чай с сахаром и лимоном	185/20/5	185/20/5	0,2		15	58
	кондитерское изделие	60	60	4	5,1	29,3	179
	масло сливочное порционно	15	15	0	12,3	0,15	112,5
	булочка	50	50	4	5,1	29,3	179
	итого	585	535	24,73	44,57	90,57	859,35
	ОБЕД						
129	рассольник Ленинградский с говядиной	250	200	2,5	2,5	14,5	108,7
411	бифштекс натуральный рубленый	100	100	13,04	13,55		173,98

469	вермишель отварная	200	150	3,55	3,2	25,56	138,89
472	картофельное пюре	200	200	3,2	1,2	22,1	164
	сок натуральный витаминизированный	200	200	1,4	0,2	26,4	120
	хлеб ржаной или зерновой	30	30	4,3	0,7	22,6	114
637	пирог печеный с джемом	75	75	9,2	4,3	26,6	184
	овощи свежие (огурцы порционно)	50	50	0,38	2,55	1,44	29,68
	итого	1105	1005	37,19	25,65	137,76	1003,57
	всего	1690	1540	61,92	70,22	228,33	1862,92
день девятый							
ЗАВТРАК							
422	каша рисовая с маслом сливочным	240/10	190/10	4,6	10,9	34,7	246
762	цикорий на молоке	200	200	1,4	1,6	22,3	105
	хлеб пшеничный йодированный	40	40	3,08	1,2	20	103,6
	фрукты свежие	100	100	0,3		8,6	38
	итого	590	540	9,38	13,7	85,6	492,6
ОБЕД							
	суп "Кудряш" с яйцом и картофелем	250	200	18,6	5,6	17,8	149
408	печень по-строгановски с соусом	100/30	100/30	13,92	10,41	4,66	167,56
465	рис отварной	200	180	3,6	9	35,7	245
773	напиток из шиповника	200	200	0,4		23,6	94
	хлеб ржаной или зерновой	50	30	4,3	0,7	22,6	114
	итого	830	740	40,82	25,71	104,36	769,56
	всего	1420	1280	50,2	39,41	189,96	1262,16
день десятый							
ЗАВТРАК							
297	запеканка творожная со сладким соусом	200/30	180/20	19,25	14,8	32,3	339
627	чай с сахаром и лимоном	185/10/5	185/10/5	0,2		15	58
	банан	100	100	1,5	0,1	21,8	96
	хлеб пшеничный йодированный	50	50	3,08	1,2	20	103,6
	итого	580	550	24,03	16,1	89,1	596,6
ОБЕД							
132	суп овощной	250	200	5,6	6,3	20	113
330	шницель натуральный рыбный с маслом сливочным	100/20	100/20	13,05	13,18	8,01	200,79
472	картофельное пюре	200	200	3,2	1,2	22,1	164
	компот из свежих яблок	200	200	1,4		31,6	126
	овощи свежие (огурцы порционно)	50	50	0,38	2,55	1,44	29,68
	хлеб ржаной или зерновой	50	30	4,3	0,7	22,6	114
	итого	870	800	27,93	23,93	105,75	747,47
	всего	1450	1350	51,96	40,03	194,85	1344,07

Меню составлено на основе "Сборника технологических нормативов, рецептур блюд и выпечных изделий для общеобразовательных учреждений" Ярославль 2006