



УТВЕРЖДАЮ

Директор

Субуханкулова С.Н.

«01» апреля 2024 года

Циклическое десятидневное меню
Муниципального общеобразовательного учреждения
Шаранчинской общеобразовательной школ
для учащихся 7-11 лет

При составление меню использован сборник рецепту : «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников», под ред. Могильного М.П., 2007 г.

1 день

	Наименование блюдо	Выход (гр.) 7-11 л	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мд	Fe	
завтрак															
№ 168	каша манная на молоке	200		8,2	12,6	19,5	243,76	0,05	0,61	24,3	0,38	129,92	113,31	18,52	0,36
№ 376	чай с сахаром	200		2,8	1,4	14	78,3	0	0	0	0	3,95	5,77	0	0,5
	хлеб пшеничный	20		3,6	1,3	19,7	93,76	0,02	0	0	0,34	4,7	16,8	2,6	0,24
№ 338	яблоки	150		0,3	0,35	9,8	52	0,04	9,0	0	0,72	34,2	28,8	21,6	4,14
	кондитерские изделия	40		3,82	3,62	18,25	175,87	0,16	0	0,02	0,32	10	109,58	35	2,2
	Итого за завтрак	610		18,72	19,27	81,25	643,69	0,26	9,61	24,32	1,76	147,65	245,46	56,12	3,3
обед															
№ 53	салат из свежих помидор	80		3,5	9,2	7,8	146	0,02	5,7	0	2,7	28,78	25,88	12,51	0,76
№ 115	суп рисовый	200		18,45	20,6	18,4	75,29	0,11	9,0	0	1,0	21,38	115,41	27,75	1,71
№ 279	тефтели	80		17,2	21	24	210,8	0,04	0	0	0,24	7,64	108,72	16,7	1,43
№ 302	каша гречневая рассыпчатая	150		9	3,45	102,56	233,7	0,17	0	10,8	0,36	9,53	119,99	79,99	2,69
№ 833	соус красный основной	50		1,65	1,2	4,45	35,4	0,01		64	0	4,6	12	6	4,5
№ 349	компот из сухофруктов	200		1,52	0	19,8	81	0,01	0,28	0	0,02	17,8	14,97	11,17	0,39
	хлеб пшеничный	20		3,6	0,58	19,7	52,4	0,02	0	0	0,34	4,7	16,8	2,6	0,24
	шоколадные конфеты	15		0,75	1,49	11,25	66	1,3	0	0	4,7	3,2	8	14	13
	Итого за обед:	795		55,67	57,52	207,96	900,59	1,68	14,98	74,8	9,36	97,63	421,77	170,72	24,72
	Итого:	1405		74,39	76,79	289,21	1369,24	1,94	24,59	98,4	11,12	245,28	667,23	226,84	28,02

2 день

	Наименование блюда	Выход (гр.) 7-11 л	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мд	Fe	
завтрак															
№ 175	каша пшеничная на молоке	200		9,7	11,8	19,8	262,8	0,16	0,34	17,55	0,14	80,44	135,73	37,63	1,05
№ 376	чай с сахаром	200		1,8	1,4	14	78,3	0	0	0	0	3,95	5,77	0	0,5
	хлеб пшеничный	40		2,6	1,3	18,7	93,76	0,02	0	0	0,34	4,7	16,8	2,6	0,24
№ 338	мандарины	150		1,4	0,2	7,5	57	0,04	9,0	0	0,72	34,2	28,8	21,6	4,14
	кондитерские изделия	40		3,22	3,62	16,25	175,87	0,16	0	0,02	0,32	10	109,58	35	2,2
	Итого за завтрак	630		18,72	18,32	76,25	667,73	0,38	9,34	17,57	1,52	133,29	296,68	96,83	7,63
обед															
№ 45	салат из свежей капусты	80		6,3	5,2	11,56	116,5	0,02	14,02	0	1,91	85,55	20,13	10,28	0,48
№ 104	суп картофельный с фрикадельками	200		18,95	15,4	48,7	246,7	0,11	9,0	0	1,0	21,38	115,41	27,75	1,71
№ 227	рыба (филе) припущенная	100		13,4	19,7	51,6	109	0,13	1,46	14,64	1,32	514,61	747,09	44,05	0,75
№ 312	картофельное пюре	200		12,5	14,67	74	237	0,12	10,09	10,44	0,12	43,57	78,33	26,06	0,94
№ 339	натуральный сок	200		2,4	2,7	19,6	84	0,02	4	0	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8
	хлеб пшеничный	20		3,6	1,3	19,7	93,76	0,02	0	0	0,34	4,7	16,8	2,6	0,24
	Итого за обед:	800		57,15	58,97	225,16	886,96	0,44	49,77	25,08	5,03	704,83	1005,06	125,74	8,84
	Итого:	1430		75,87	76,29	301,41	1554,69	0,82	59,11	42,65	6,55	838,12	1301,74	222,57	16,47

3 день

	Наименование блюдо	Выход (гр.) 7-11 л	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мд	Fe	
завтрак															
№ 212	каша гречневая на молоке	200		9	8,8	27,5	175,5	0,08	0,23	14,72	0,62	103,44	222,18	24,91	3,08
№ 382	какао с молоком	200		2,6	1,8	8,2	118,4	0,13	0,52	18,00	0,11	110,63	101,09	26,97	0,90
	хлеб с маслом	50		3,2	4,84	19,2	145,2	0,02	0	0	0,34	4,7	16,8	2,6	0,24
№ 338	апельсины	150		0,9	0,2	8,1	36	0,04	9,0	0	0,72	34,2	28,8	21,6	4,14
	кондитерские изделия	40		2,02	3,62	14,25	175,87	0,16	0	0,02	0,32	10	109,58	35	2,2
	Итого за завтрак	640		17,72	19,26	77,25	650,97	0,43	9,75	36,74	2,11	262,97	478,45	111,08	10,56
обед															
	салат из свеклы	80		3,65	7,33	17,35	65,35	0,01	0	2,17	20,25	23,47	12,06	0,75	0,02
№ 82	борщ из свежей капусты	200		18,52	19,6	68,4	158,5	0,05	15,64	6,00	1,02	122,93	36,91	16,79	0,58
№ 268	котлеты	80		18,67	18,7	59,35	197,4	0,07	0	0	2,03	14,97	153,23	18,82	2,21
№ 309	рожки отварные	150		9,5	8,25	46,7	128,15	0,07	0	10,8	0,64	12,44	36,35	6,66	0,68
№ 833	соус красный основной	50		1,65	1,2	4,45	35,4	0,01		64	0	4,6	12	6	4,5
№ 376	чай с сахаром	200		2,8	1,4	14	78,3	0	0	0	0	3,95	5,77	0	0,5
	хлеб пшеничный	40		3,6	1,3	19,7	93,76	0,02	0	0	0,34	4,7	16,8	2,6	0,24
	Итого за обед:	800		58,39	56,78	229,95	756,86	0,23	15,64	80,8	24,28	187,06	273,12	51,62	8,73
	Итого:	1440		76,11	77,04	307,2	1407,83	0,66	25,39	117,54	26,39	450,03	751,57	162,7	19,29

4 день

	Наименование блюдо	Выход (гр.) 7-11 л	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мд	Fe	
завтрак															
№ 210	каша рисовая на молоке	200	5,6	4,3	9,75	175,37	0,09	0,27	15,86	0,71	118,07	257,8	19,88	2,87	
№ 376	чай с сахаром	200	2,8	1,4	14	78,3	0	0	0	0	3,95	5,77	0	0,5	
№ 15	хлеб с сыром	50	6,8	9,85	17,6	202	0,02	0	0	0,18	50,0	50,0	5,0	0,62	
№ 338	груши	150	0,4	0,2	7,5	33	0,04	9,0	0	0,72	34,2	28,8	21,6	4,14	
	кондитерские изделия	40	2,82	2,62	26	175,87	0,16	0	0,02	0,32	10	109,58	35	2,2	
	Итого за завтрак	600	18,42	18,37	74,85	664,54	0,31	9,27	15,86	1,61	206,22	342,37	46,48	8,13	
обед															
№ 20	салат витаминный	80	9,12	13,4	50,4	146	0,02	5,28	0	3,22	12,7	22,43	7,43	0,32	
№ 96	рассольник Ленинградский	200	16,33	14,56	37,6	187,35	0,09	7,42	6,0	1,05	56,56	61,2	21,27	0,79	
№ 279	капуста тушеная с мясом	250	24	27,4	83,75	288,75	0,05	38,64	0	2,32	233,44	51,32	26,37	0,95	
№ 339	натуральный сок	200	2,4	2,7	19,6	84	0,02	4	0	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8	
	хлеб пшеничный	20	3,6	1,3	19,7	93,76	0,02	0	0	0,34	4,7	16,8	2,6	0,24	
	шоколадные конфеты	15	0,75	1,69	11,25	66	1,3	0	0	4,7	3,2	8	14	13	
	Итого за обед:	765	56,2	60,33	222,3	824,5	1,5	55,26	6,0	11,83	324,6	173,75	79,67	18,1	
	Итого:	1365	74,62	78,7	297,15	1489,04	1,83	64,53	21,88	20,57	530,82	516,12	126,15	26,23	

5 день

	Наименование блюда	Выход (гр.) 7-11 л	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мд	Fe	
завтрак															
№ 396	блины с маслом	180	4,5	13,05	31,2	440,6	0,09	0	0	0,2	18,48	0	0	0,93	
№ 386	йогурт	100	7,25	2,55	8,62	102,6	0,05	1,08	18,0	0	223,2	171,0	27,0	0,18	
№ 378	чай с сахаром	200	2,8	1,4	14	78,3	0	0	0	0	3,95	5,77	0	0,5	
	хлеб ржано-пшеничный	20	3,6	1,3	18,7	93,76	0,02	0	0	0,34	4,7	16,8	2,6	0,24	
№ 338	яблоки	150	0,3	0,3	6,8	35,5	0,04	9,0	0	0,72	34,2	28,8	21,6	4,14	
	Итого за завтрак	650	18,45	18,6	79,32	657,9	0,2	1,08	18,0	1,26	284,53	222,37	51,2	5,99	
обед															
№ 42	салат картофельный с соленым огурцом и с маслом	80	2,6	9	10,2	109,91	0,06	5,35	0	1,91	10,94	31,1	12,03	0,49	
№ 113	суп куриный с лапшой	200	17,8	15,04	37,5	154,7	0,4	1,2	2,72	2,93	12,16	26,87	7,1	0,49	
№ 289	рагу из курицы	90	22,4	19,6	38,6	134,84	0,03	30,4	0,05	9,4	70,24	9,09	0,73	0,07	
№ 833	соус красный основной	50	1,65	1,2	4,45	35,4	0,01		64	0	4,6	12	6	4,5	
№ 304	рис отварной	150	7,6	7,8	78,88	234,69	0,03	0	10,8	0,2	4,9	63,91	21,07	0,44	
№ 349	компот из сухофруктов	200	0,2	0	19,8	81	0,01	0,28	0	0,02	17,8	14,97	11,17	0,39	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,6	1,3	19,7	93,76	0,02	0	0	0,34	4,7	16,8	2,6	0,24	
	Итого за обед:	810	55,85	53,94	200,13	802,94	0,56	37,23	77,57	14,8	125,34	174,74	60,7	6,18	
	Итого:	1410	74,3	72,54	279,45	1460,84	0,76	38,31	95,37	16,06	409,87	397,11	111,9	12,17	

6 день

	Наименование блюда	Выход (гр.) 7-11 л	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мд	Fe	
завтрак															
№ 168	каша манная на молоке	200		5,2	6,4	12,5	178,08	0,05	0,61	24,3	0,38	129,92	113,31	18,52	0,36
№ 376	чай с сахаром	200		2,4	1,4	14	78,3	0	0	0	0	3,95	5,77	0	0,5
№ 15	хлеб с сыром	50		8,8	9,8	19,6	202	0,02	0	0	0,18	50,0	50,0	5,0	0,62
№ 338	яблоки	150		0,3	0,3	7,8	35,5	0,04	9,0	0	0,72	34,2	28,8	21,6	4,14
	кондитерские изделия	40		2,25	1,62	25,85	175,87	0,16	0	0,02	0,32	10	109,58	35	2,2
	Итого за завтрак	640		18,95	19,52	79,75	618,25	0,27	9,61	24,32	1,6	228,07	307,46	80,12	7,82
обед															
№ 20	салат из свежих огурцов	80		2,7	12,1	6,8	56,8	0,02	10,95	0	2,77	63,47	21,59	12,73	0,36
№ 87	суп рыбный с сайрой	200		8,45	12,67	26,45	129,43	0,11	12,25	2,5	2,21	103,87	173,68	26,79	0,94
№ 312	гуляш	100		17,52	17,7	64,8	151,1	0,04	1,18	7,2	0,32	11,05	106,66	14,81	1,56
№ 251	рожки отварные	150		18,18	10,61	48,23	256,81	0,07	0	10,8	0,64	12,44	36,35	6,66	0,68
№ 648	кисель	200		1,62	0,06	38,24	154,66	0	1,2	0	0,06	12,62	11,9	2,4	0,92
	хлеб ржано- пшеничный	40		3,6	1,3	19,7	93,76	0,02	0	0	0,34	4,7	16,8	2,6	0,24
	Итого за обед:	770		52,07	54,44	207,22	801,2	0,26	25,58	20,5	6,34	208,15	366,98	65,99	4,7
	Итого:	1410		71,02	73,96	283,97	1419,45	0,53	32,19	44,82	7,94	436,22	674,44	146,11	12,52

7 день

	Наименование блюда	Выход (гр.) 7-11 л	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мд	Fe	
завтрак															
№ 212	каша геркулесовая на молоке	200		7,4	7,6	18,61	248,4	0,14	0,52	22,19	0,46	121,19	168,28	47,09	1,09
№ 382	какао с молоком	200		4,4	7,2	8,2	118,4	0,13	0,52	18,00	0,11	110,63	101,09	26,97	0,90
	хлеб пшеничный	40		3,6	1,3	19,7	93,76	0,02	0	0	0,34	4,7	16,8	2,6	0,24
№ 338	мандарины	150		0,8	0,2	7,5	38	0,04	9,0	0	0,72	34,2	28,8	21,6	4,14
	кондитерские изделия	40		2,82	2,62	26,2	175,87	0,16	0	0,02	0,32	10	109,58	35	2,2
	Итого за завтрак	630		19,02	18,92	80,21	674,43	0,49	10,04	40,21	1,95	280,72	424,55	133,26	8,57
обед															
№ 49	салат из свежей моркови с яблоком	80		0,7	0,3	8,1	67,2	0,02	9,84	0	4,04	54,67	14,12	8,06	0,55
№ 102	суп гороховый	200		37,5	28,5	14,15	153,63	0,19	4,94	0	2,11	32,63	93,07	30,92	1,67
№ 265	плов мясной	200		19,25	28,8	32,45	296,5	0,09	3,4	20,7	0,59	19,61	202,09	40,2	2,57
№ 339	компот из сухофруктов	200		0,2	0	19,8	125,41	0,01	0,28	0	0,02	17,8	14,97	11,17	0,39
	хлеб пшеничный	40		3,6	1,3	19,7	93,76	0,02	0	0	0,34	4,7	16,8	2,6	0,24
	Итого за обед:	720		60,75	58,9	84,78	736,5	0,33	18,46	20,7	7,1	129,41	341,05	92,95	5,42
	Итого:	1350		79,77	77,82	252,79	1410,93	0,82	28,5	60,91	9,05	410,13	765,6	226,21	13,99

8 день

	Наименование блюда	Выход (гр.) 7-11 л	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мд	Fe	
завтрак															
№ 175	каша пшеничная на молоке	200		10,8	14,8	12,8	233,8	0,16	0,34	17,55	0,14	80,44	135,73	37,63	1,05
№ 648	кисель	200		0	0	11,7	111,2	0	1,2	0	0,06	12,62	11,9	2,4	0,92
	хлеб пшеничный	40		3,6	1,3	19,7	93,76	0,02	0	0	0,34	4,7	16,8	2,6	0,24
№ 338	апельсины	150		0,9	0,2	7,5	36	0,04	9,0	0	0,72	34,2	28,8	21,6	4,14
	кондитерские изделия	40		2,82	3,62	24,6	175,87	0,16	0	0,02	0,32	10	109,58	35	2,2
	Итого за завтрак	630		18,12	18,72	76,3	650,63	0,38	10,54	17,57	1,58	141,96	302,81	99,23	8,55
обед															
№ 67	винегрет	80		5,4	10,3	15,5	80,92	0,04	4,99	0	2,73	22,91	28,4	12,44	0,54
№ 104	суп куриный с лапшой	200		19,8	18,75	45,5	154,7	0,06	5,23	9,43	1,06	19,97	58,85	17,46	0,79
№ 279	тушеный картофель с овощами	230		22,55	27,6	126,6	384,24	0,14	12,0	7,2	0,14	20,5	70,51	27,73	1,1
№ 304	чай с сахаром	200		2,8	1,4	14	78,3	0	0	0	0	3,95	5,77	0	0,5
	хлеб пшеничный	40		3,6	1,3	19,7	93,76	0,02	0	0	0,34	4,7	16,8	2,6	0,24
	шоколадные конфеты	15		0,75	1,69	11,25	66	1,3	0	0	4,7	3,2	8	14	13
	Итого за обед:	765		50,9	61,04	232,55	765,06	1,56	22,22	16,63	8,97	75,23	188,33	74,23	16,17
	Итого:	1395		73,02	79,76	308,85	1348,67	1,94	32,76	34,2	10,85	217,19	491,14	173,46	24,72

9 день

	Наименование блюда	Выход (гр.) 7-11 л	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мд	Fe	
завтрак															
№ 174	каша ячневая молочная	200		4,2	4,6	13,15	160,45	0,16	0,34	17,55	0,14	80,44	135,73	37,63	1,05
№ 304	чай с сахаром	200		2,8	1,4	14	78,3	0	0	0	0	3,95	5,77	0	0,5
№ 15	хлеб с сыром	50		6,8	8,9	19,7	202	0,02	0	0	0,18	50,0	50,0	5,0	0,62
№ 338	груши	150		1,6	0,2	5,5	42	0,04	9,0	0	0,72	34,2	28,8	21,6	4,14
	кондитерские изделия	40		2,82	2,62	26,5	175,87	0,16	0	0,02	0,32	10	109,58	35	2,2
	Итого за завтрак	640		18,22	17,72	78,85	658,62	0,38	9,34	17,57	1,36	178,59	329,88	99,23	8,51
обед															
№ 53	салат из свежих помидор	80		3,5	9,2	7,8	99,8	0,02	5,7	0	2,7	28,78	25,88	12,51	0,76
№ 82	борщ из свежей капусты	200		21,52	18,6	42,4	158,5	0,04	11,9	6,0	1,03	89,97	42,67	19,27	0,89
№ 251	плов с курицей	220		28,2	29	128,45	245,7	0,09	3,4	20,7	0,59	19,61	202,09	40,2	2,57
№ 339	компот из сухофруктов	200		0,2	0	19,8	125,75	0,01	0,28	0	0,02	17,8	14,97	11,17	0,39
	хлеб пшеничный	40		3,6	1,3	19,7	93,76	0,02	0	0	0,34	4,7	16,8	2,6	0,24
	Итого за обед:	720		57,02	58,1	218,15	723,51	0,18	21,28	26,7	4,68	160,86	302,41	85,75	4,85
	Итого:	1380		75,24	75,82	297	1382,13	0,56	30,62	44,27	6,04	339,45	632,29	184,98	13,36

10 день

	Наименование блюда	Выход (гр.) 7-11 л	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мд	Fe	
завтрак															
№ 396	блины с маслом	200	5	11,35	31,2	440,6	0,09	0	0	0,2	18,48	0	0	0,93	
№ 386	йогурт	100	5,25	3,5	8,62	102,6	0,05	1,08	18,0	0	223,2	171,0	27,0	0,18	
№ 378	чай с сахаром	200	2,8	1,4	14	78,3	0	0	0	0	3,95	5,77	0	0,5	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	3,6	1,3	19,7	93,76	0,02	0	0	0,34	4,7	16,8	2,6	0,24	
№ 338	фрукты	150	1,6	0,2	7,5	33	0,04	9,0	0	0,72	34,2	28,8	21,6	4,14	
	Итого за завтрак	670	18,25	17,75	81,02	655,4	0,2	10,08	18,0	1,26	284,53	222,37	51,2	5,99	
обед															
№ 20	салат из свежих огурцов	80	4,6	15,4	16,4	56,8	0,02	10,95	0	2,77	63,47	21,59	12,73	0,36	
№ 87	суп рыбный с сайрой	200	15,2	10,4	24,4	129,43	0,11	12,25	2,5	2,21	103,87	173,68	26,79	0,94	
№ 312	гуляш	100	17,52	17,7	64,8	151,1	0,04	1,18	7,2	0,32	11,05	106,66	14,81	1,56	
№ 251	рожки отварные	150	18,18	10,61	48,23	256,81	0,07	0	10,8	0,64	12,44	36,35	6,66	0,68	
№ 648	кисель	200	1,62	0	38,24	154,66	0	1,2	0	0,06	12,62	11,9	2,4	0,92	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	3,6	1,3	19,7	93,76	0,02	0	0	0,34	4,7	16,8	2,6	0,24	
	шоколадные конфеты	15	0,75	1,69	11,25	66	1,3	0	0	4,7	3,2	8	14	13	
	Итого за обед:	765	61,47	57,1	223,02	867,2	1,56	25,58	20,5	11,04	211,35	374,98	79,99	17,7	
	Итого:	1435	79,72	74,85	304,04	1522,6	1,76	35,66	38,5	12,3	495,88	597,35	131,19	23,69	

Распределение фруктов по дням циклического меню

Наименование плода	выход гр.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
яблоко	140	x									
груша	180								x		
мандарин	90										
апельсин	180				x						

Возможна замена фруктов или на десерт фруктовый в ассортименте.

Наименование плода	выход гр.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Сок яблочный	200	x									
Сок яблочно - вишневый	200				x						
Сок яблочно - персиковый	200							x			

Возможна замена на нектар или на сок в ассортименте. Не допускается использовать один и тот же продукт два раза подряд.

Возможная замена блюд

Заменяемое блюдо	Вариант замены
Рыба (филе) припущенная	Тефтели рыбные
Ватрушка	Кондитерские изделия
Салат из свежих огурцов	Салат Мозаика
Плов мясной	Курицу в сырном соусе , рис отварной