

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ «СОШ с. Новиково»

_____ Л.Л. Туданова

«24» сентябрь 2021 г.

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

Муниципальное автономное образовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа с. Новиково»

Корсаковского городского округа Сахалинской области

Примерное циклическое меню

Рацион: Школа

День: понедельник

Сезон:

Неделя: 1

Возрастная категория:

№ рец.	Наименование блюда, продуктов	Кол-во продукта в (гр)	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	11	13	14	15	16
Завтрак 1-4 класс															
182	Каша молочная манная		200	12,6	14,3	47,3	234,0	0,3	1,6	0,1		177,6	255,7	68,5	1,9
	молоко свежее	150													
	крупа манная	20													
	масло сливочное	10													
	сахар	5													
382	Какао с молоком		200	6,6	6,7	35,0	222,0	0,1	2,2	0,1		205,3	202,7	38,7	1,4
	какао порошок	3													
	молоко	150													
	сахар	14													
3	Бутерброд с маслом и сыром		90	8,3	20,5	26,5	328,0		0,3	0,2		193,0	135,8	16,7	1,0
	хлеб	40													
	масло сливочное	20													
	сыр	30													
78	яйцо		1шт	12,7	11,5	0,7	158,0	0,1				55,0		12,3	2,5
Итого за Завтрак 1-4 класс				27,6	38,7	62,2	942,0	0,2	2,5	0,3		453,3	338,5	67,7	4,9
Завтрак 5-11 классы															
182	Каша молочная манная		250	15,8	18,1	59,2	292,5	0,4	2,0	0,1		222,0	319,7	85,7	2,4
	молоко свежее	170													
	крупа манная	25													
	масло сливочное	15													
	сахар	8													
382	Какао с молоком		200	6,6	6,7	35,0	222,0	0,1	2,2	0,1		205,3	202,7	38,7	1,4
	какао порошок	3													
	молоко	150													
	сахар	14													
3	Бутерброд с маслом и сыром		90	8,3	20,5	26,5	328,0		0,3	0,2		193,0	135,8	16,7	1,0
	хлеб	40													
	масло сливочное	20													
	сыр	30													
78	яйцо		1шт	12,7	11,5	0,7	158,0	0,1				55,0		12,3	2,5
Итого за Завтрак 5-11 классы				43,4	56,8	121,4	1000,5	0,6	4,5	0,4		675,3	658,2	153,4	7,3

Рацион: Школа

День: вторник

Сезон:

Неделя: 1

Возрастная категория:

№ рец.	Наименование блюда, продуктов	Кол-во продукта в (гр)	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	11	13	14	15	16
Завтрак 1-4 класс															
591	Гуляш из говядины		200	24,0	20,6	7,2	290,0	0,2	1,6	0,2		21,2	23,6	7,6	0,6
	говядина	80													
	морковь	20													
	томат паста	10													
	лук	20													
	масло сливочное	10													
	масло растительное	10													
	мука пшеничная	10													
688	Макаронные изделия отварные		200	6,8	8,7	42,2	354,9	0,1		0,1		11,2	47,1	10,7	1,1
	макаронные изделия	80													
	масло сливочное	15													
18	Салат из зеленого горошка с соленым огурцом		100	1,8	12,0	13,1	128,3		31,6			69,8		10,7	1,6
	лук	15													
	огурец соленый конс.	60													
	горошек зеленый консервир.	30													
	масло растительное	5													
122	Хлеб пшеничный		40	3,1	0,3	19,5	94,6					8,0	26,0	5,6	0,4
868	Компот с/ф		200	8,5	14,6	41,4	333,0	0,1		0,2		25,9	200,8	133,6	4,6

	масло растительное	5																	
868	Компот с/ф	200	8,5	14,6	41,4	333,0	0,1		0,2		25,9	200,8	133,6	4,6					
	сухофрукты	15																	
	сахар	15																	
122	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,3	19,5	94,6					8,0	26,0	5,6	0,4					
Итого за Завтрак 1-4 класс (с 01 ноября по 01 марта)			33,2	47,0	130,8	1083,4	0,4	19,2	7,9	5,8	164,6	588,6	231,3	9,8					
Итого за Завтрак 1-4 класс (с 01 марта по 01 ноября)			25,6	40,3	108,4	909,6	0,1	10,7	7,6	0,0	98,2	467,1	224,9	6,8					
Завтрак 5-11 классы																			
99	Котлета мясная с подливой	100/45	11,4	12,5	8,1	194,5		0,2	8,9		67,7	212,5	64,8	0,9					
	свинина	110																	
	масло растительное	5																	
	морковь	20																	
	масло сливочное	8																	
	мука пшеничная	8																	
	лук	35																	
	томатная паста	8																	
304	Рис отварной	200	4,7	17,0	42,9	348,0			0,2		1,8	78,3	24,2	0,7					
	крупа рисовая	70																	
	масло сливочное	10																	
71	Помидор свежий (с 01 марта по 01 ноября)	80	1,1	0,2	3,8	22,0	0,0	17,5	0,0	0,0	14,0	0,0	20,0	0,9					
49,00	Салат Витаминный (01 ноября по 01 марта)	100	8,3	6,8	24,7	187,0	0,3	19,0	0,3	5,8	74,8	121,5	18,4	3,5					
	капуста свежая	50																	
	морковь	30																	
	горошек зел консервир	30																	
	масло растительное	5																	
868	Компот с/ф	200	8,5	14,6	41,4	333,0	0,1		0,2		25,9	200,8	133,6	4,6					
	сухофрукты	15																	
	сахар	15																	
122	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,3	19,5	94,6					8,0	26,0	5,6	0,4					
Итого за Завтрак 5-11 классы (с 01 ноября по 01 марта)			36,0	51,2	136,6	1157,1	0,4	19,2	9,6	5,8	178,2	639,1	246,6	10,1					
Итого за Завтрак 5-11 классы (с 01 марта по 01 ноября)			28,8	44,6	115,7	992,1	0,1	17,7	9,3	0,0	117,4	517,6	248,2	7,5					

Рацион: Школа

День: понедельник

Сезон:

Неделя: 2

Возрастная категория:

№ рец.	Наименование блюда, продуктов	Кол-во продукта в (гр)	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	11	13	14	15	16
Завтрак 1-4 класс															
182	Каша молочная ячневая	200		7,3	11,0	39,2	286,0	0,2	1,2	0,1	0,0	162,3	0,0	36,5	0,9
	крупа ячневая	40													
	вода	70													
	молоко	100													
	масло сливочное	10													
	сахар	5													
951	Кофейный напиток на молоке	200		1,4	2,0	22,4	116,0	0,0	0,0	0,0	0,0	34,0	0,0	0,0	0,0
	кофейный напиток	6													
	молоко	50													
	вода	168													
	сахар	20													
3	Бутерброд с маслом и сыром	90		8,3	20,5	26,5	328,0		0,3	0,2		193,0	135,8	16,7	1,0
	хлеб	40													
	масло сливочное	20													
	сыр	30													
78	Яйцо	1шт		12,7	11,5	0,7	158,0	0,1				55,0		12,3	2,5
Итого за Завтрак 1-4 класс			29,7	45,0	88,8	888,0	0,3	1,5	0,3		444,3	135,8	65,5	4,4	
Завтрак 5-11 классы															
182	Каша молочная ячневая	250		9,1	13,8	49,0	357,5	0,3	1,5	0,1	0,0	203,0	0,0	45,6	1,1
	крупа ячневая	50													
	вода	85													
	молоко	125													
	масло сливочное	12													
	сахар	6													
951	Кофейный напиток на молоке	200		1,4	2,0	22,4	116,0	0,0	0,0	0,0	0,0	34,0	0,0	0,0	0,0

	кофейный напиток	6																	
	молоко	50																	
	вода	168																	
	сахар	20																	
3	Бутерброд с маслом и сыром	90	8,3	20,5	26,5	328,0		0,3	0,2			193,0	135,8	16,7	1,0				
	хлеб	40																	
	масло сливочное	20																	
	сыр	30																	
78	Яйцо	1шт	12,7	11,5	0,7	158,0	0,1					55,0		12,3	2,5				
Итого за Завтрак 5-11 классы			31,5	47,8	98,6	959,5	0,4	1,8	0,3			485,0	135,8	74,6	4,6				

Рацион: Школа

День: вторник

Сезон:

Неделя: 2

Возрастная категория:

№ рец.	Наименование блюда, продуктов	Кол-во продукта в (гр)	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	11	13	14	15	16				
Завтрак 1-4 класс																			
287	Тефтели мясные в соусе	200/30	24,5	27,0	33,2	475,6	0,2	6,8	0,1			61,9	107,9	37,4	1,4				
	рис	20																	
	свинина	85																	
	яйцо	0,3																	
	масло растительное	5																	
	масло сливочное	5																	
	мука пшеничная	5																	
	лук	15																	
	морковь	15																	
	томат	5																	
59	Свекла тушеная	200	4,6	8,8	18,0	170,6		11,4				60,1		8,5	2,6				
	свекла	220																	
	масло растительное	10																	
868	Компот с/ф	200	8,5	14,6	41,4	333,0	0,1		0,2			25,9	200,8	133,6	4,6				
122	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,3	19,5	94,6						8,0	26,0	5,6	0,4				
Итого за Завтрак 1-4 класс			40,6	50,7	112,1	1073,8	0,3	18,2	0,3			155,9	334,7	185,1	9,0				
Завтрак 5-11 классы																			
287	Тефтели мясные в соусе	250/50	30,6	33,8	41,5	594,5	0,2	7,8	0,1			71,2	124,1	43,1	1,6				
	рис	25																	
	свинина	105																	
	яйцо	0,4																	
	масло растительное	8																	
	масло сливочное	8																	
	мука пшеничная	8																	
	лук	20																	
	морковь	20																	
	томат	8																	
59	Свекла тушеная	230	5,3	10,1	20,7	196,2		13,1				67,4		9,8	3,0				
	свекла	250																	
	масло растительное	15																	
868	Компот с/ф	200	8,5	14,6	41,4	333,0	0,1		0,2			25,9	200,8	133,6	4,6				
122	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,3	19,5	94,6						8,0	26,0	5,6	0,4				
Итого за Завтрак 5-11 классы			47,5	58,8	123,1	1218,3	0,3	20,9	0,3			172,5	350,9	192,1	9,6				

Рацион: Школа

День: среда

Сезон:

Неделя: 2

Возрастная категория:

№ рец.	Наименование блюда, продуктов	Кол-во продукта в (гр)	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	11	13	14	15	16				
Завтрак 1-4 класс																			
290	Куры тушеные в сметанном соусе	200/30	83,0	86,2	137,0	530,0	0,2	0,4	0,4			135,0	642,1	113,4	6,8				
	Окорочка (голень курин)	220																	
	масло сливочное	10																	
	масло растительное	5																	
	лук	30																	
	сметана	30																	
131	Картофельное пюре	200	4,1	9,5	20,9	206,0	0,2	6,8	0,1			61,9	107,9	37,4	1,4				

	лук	15															
	масло растительное	8															
532	Сок	200	1,5	0,5	25,2	101,0		5,2				19,4		38,1	3,2		
	концентрат	20															
122	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,3	19,5	94,6						8,0	26,0	5,6	0,4		
Итого за Завтрак 5-11 классы			25,0	28,4	62,0	700,1	0,3	30,3	0,0			144,2	26,0	69,3	11,9		

Рацион: Школа

День: пятница

Сезон:

Неделя: 2

Возрастная категория:

№ рец.	Наименование блюда, продуктов	Кол-во продукто	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	11	13	14	15	16		
Завтрак 1-4 класс																	
642	Рагу из птицы	200		15,5	16,6	30,7	320,5	0,1	9,3			59,1		13,8	5,5		
	картофель	180															
	курица	100															
	масло растительное	5															
	масло сливочное	5															
	лук	15															
	морковь	25															
	томат	5															
71	Винегрет	100		1,3	2,3	7,3	83,3		5,3	0,8		23,3	17,5	10,1	0,8		
	свекла	35															
	картофель	35															
	морковь	35															
	лук	15															
	масло растительное	8															
	огурец консервир	25															
	горошек зеленый консервир.	25															
943	Чай с сахаром	200		0,2	0,1	15,0	57,0		0,1			5,3	8,2	4,4	0,9		
	чай	2															
	сахар	14															
122	Хлеб пшеничный	40		3,1	0,3	19,5	94,6					8,0	26,0	5,6	0,4		
Итого за Завтрак 1-4 класс			20,1	19,3	72,5	555,4	0,1	14,7	0,8			95,7	51,7	33,9	7,6		
Завтрак 5-11 классы																	
642	Рагу из птицы	250		19,5	20,8	38,0	400,7	0,3	11,8			73,8		17,3	7,0		
	картофель	220															
	курица	110															
	масло растительное	8															
	масло сливочное	8															
	лук	25															
	морковь	30															
	томат	8															
71	Винегрет	100		1,3	2,3	7,3	83,3		5,3	0,8		23,3	17,5	10,1	0,8		
	свекла	35															
	картофель	35															
	морковь	35															
	лук	15															
	масло растительное	8															
	огурец консервир	25															
	горошек зеленый консервир.	25															
943	Чай с сахаром	200		0,2	0,1	15,0	57,0		0,1			5,3	8,2	4,4	0,9		
	чай	2															
	сахар	14															
122	Хлеб пшеничный	40		3,1	0,3	19,5	94,6					8,0	26,0	5,6	0,4		
Итого за Завтрак 5-11 классы			24,1	23,5	79,8	635,6	0,3	17,2	0,8			110,4	51,7	37,4	9,1		

Разработано	Программный центр "Помощь Образованию"
"Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях по СанПиН"	
Ссылка: http://www.pbprog.ru	