

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Шапкинская средняя общеобразовательная школа № 11 имени Героя Российской Федерации Боровикова В.В.»

Утверждаю

И.О. Директор школы

Сорокина М.В.

01 октября 2021г



Примерное 10-ти дневное цикличное меню

№ п/п	Возрастная категория	Прием пищи, наименование	Блюда	6 - 10 лет						11 - 18 лет					
				Энергетическая ценность			Энергетическая ценность			Энергетическая ценность			Энергетическая ценность		
				Масса порции	Б	Ж	У	Масса порции	Б	Ж	У	Масса порции	Б	Ж	У
1	Завтрак	Курдюга консервированная	20	0,44	0,08	2,24	11,6	2,24	0,08	2,24	11,6	2,24	0,08	2,24	
304			Рис отварной	150	3,7	5,7	38,8	201,4	2,52	10,2	2,24	120/50	12,74	5,62	180
136			Чай с сахаром	200	12	3,06	13	49,3	222,5	49,3	13	200	12	5,62	180
			Хлеб ржан. пшен.	30	2,04	0,39	13,56	60,3	47	2,04	0,39	13,56	60,3	47	2,04
			Итого:	100	0,4	0,3	10,3	80,22	592,1	100	0,4	0,3	10,3	80,22	592,1
20			Обед	Салат из огурцов	100	0,67	6	1,8	53,94	100	0,67	6	1,8	53,94	100
102			Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	6,47	5,9	16,2	108,3	250	8,08	7,38	20,25	135,3	53,94	
259			Жаркое по домашнему	230	15,3	19,9	38,4	374	250	16,4	21,23	43,1	396	79,8	
349			Компот из с/ф	200	0	0	20,2	79,8	200	0	0	20,2	79,8	200	
			Хлеб ржан. пшен.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	2/30	4,08
	Итого:	26,52	32,58	103,72	183,94	736,64	29,23	35,39	112,47	1485,86	785,64	213,79			
	Всего:	55,72	52,31	183,94	736,64	1328,74	29,23	35,39	112,47	1485,86	785,64	213,79			

№ п/п	Возрастная категория	Прием пищи, наименование блюда	6 - 10 лет			11 - 18 лет						
			Масса порции	Б	Ж	У	Масса порции	Б	Ж	У		
			Пищевые вещества			Пищевые вещества						
			ценность			ценность						
1		2										
		Завтрак										
		Овощная нарезка (огурцы)	50	0,55	0,1	13,32	5,5	3,87	12	0,55	0,1	1,9
		Бифстроганов из куринного филе	90	13,32	5,5	3,87	121,5	169,39	120	17,31	7,15	5,01
302		Печка отварная	150	5,4	6,25	26,85	169,39	200	6,5	6,38	29,2	138
		Чай с сахаром	200	12	3,06	13	49,3	200	12	3,06	13	49,3
		Хлеб ржан. пшён.	30	2,04	0,39	13,56	60,3	30	2,04	0,39	13,56	60,3
		Манدارин	100	0,6	0,2	15,5	66,68	100	0,6	0,2	6	38
		Итого:		34,11	15,5	66,68	450,49		39	17,28	68,67	455,55
P-250		Салат из свеклы с растительным маслом	100	1,4	8,2	8	110	100	1,4	8,2	8	110
P-96		Расольник со сметаной	200/10	2,75	11,2	11,16	125,6	250/10	3,25	13,04	16,92	150,72
		Рыба запеченная с овощами	80	13,56	4,59	2,8	198,6	100	16,95	5,74	3,5	248,25
		Картофельное пюре	150	4,9	5,1	21,9	151,5	200	6,5	6,38	29,2	202
P-349		Сок фруктовый	200	0,6	0	39	92	200	0,6	0	39	92
		Хлеб ржан. пшён.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6
		Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	100	0,4	0,4	9,8	47
		Итого:		27,42	36,77	52,27	208,68		33,18	34,54	134,24	970,57
		Всего:		61,53	142	845,3	1295,79		72,18	51,82	202,91	1426,12

День 6

№ рец	Возрастная категория Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	6 – 10 лет				Энергетическая ценность	Масса порции	11 – 18 лет			Энергетическая ценность		
			Пищевые вещества			Б			Ж	У	Пищевые вещества			
			Б	Ж	У						Б		Ж	У
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12			
	Завтрак													
	Суп молочный с маслом	200/5	7,3	8,2	28,39	195,05	250/5	9,12	10,25	35,49	243,81			
	Яйцо отварное	1	5,1	4,6	0,3	63	1	5,1	4,6	0,3	63			
P-379	Кофейный напиток на молоке	200	2,84	2	25,4	119,4	200	2,84	2	25,4	119,4			
	Бутерброд с маслом и сыром	50	9,9	16,51	33,96	328	50	9,9	16,51	33,96	328			
	Банан	100	1,5	0,5	21	96	100	1,5	0,5	21	96			
	Итого:		26,64	31,81	109,05	801,45		28,46	33,86	116,15	850,21			
	Обед													
	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,8	4,2	8,7	80,5	100	1,8	4,2	8,7	80,5			
P-88	Щи со сметаной	200/10	4,2	5,3	8,3	111,4	250/10	5,24	6,62	10,38	139,25			
P-304	Плов с мясом курицы	200	20	18,48	33,46	380	200	20	18,48	33,46	380			
	Сок фруктовый	200	1	0,2	0,2	92	200	1	0,2	0,2	92			
	Хлеб ржан. пшен.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6			
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	100	0,4	0,4	9,8	47			
	Итого:		31,48	29,36	87,58	831,5		32,52	30,68	89,66	859,35			
	Всего:		58,12	61,17	196,63	1632,95		60,98	64,54	205,81	1709,56			

№ пп	Возрастная категория	Прием пищи, наименование блюда	6 - 10 лет						11 - 18 лет					
			Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Пищевые вещества			Энергетическая ценность				
			Б	Ж	У		Б	Ж	У					
1	2	Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		
340		Омлет натуральными	110	6,76	10,95	8,76	153,85	165	10,13	16,4	13,1	230,8		
		Сыр	20	5,26	6	0	65,11	20	5,26	6	0	65,11		
639		Компот из с/ф	200	0	0,39	20,2	79,8	200	0	0	20,2	79,8		
		Хлеб ржан. пшен.	30	2,04	0,39	13,56	60,3	30	2,04	0,39	13,56	60,3		
		Итого:	30	15,66	18,94	65,92	485,66	30	1,6	3,6	23,4	126,6		
20		Салат из огурцов и помидор	100	1,3	2	5,8	67	100	1,3	2	5,8	67		
110		Борщ со сметаной	200/10	3,6	7,97	19,9	127,04	250/10	4,5	9,96	24,88	158,8		
436		Жаркое по домашнему	230	15,3	19,9	43,7	374	280	18,6	24,2	53,3	455,3		
640		Кисель+вит С	200	0	0	26	86	200	0	0	26	86		
		Хлеб ржан. пшен.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6		
		Апельсин	100	1,5	0,5	21	96	100	1,5	0,5	21	96		
		Итого:	25,78	31,15	50,09	143,52	870,64	29,98	37,44	63,83	158,1	983,7		
		Всего:	41,44	49,01	87,06	209,44	1356,3	49,01	63,83	128,36	1546,31	1546,31		

№ п/п	Возрастная категория	6 - 10 лет						11 - 18 лет									
		Прием пищи, наименование			Энергетическая ценность			Масса порции			Энергетическая ценность			Масса порции			
		Б	Ж	У	Б	Ж	У	Б	Ж	У	Б	Ж	У				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12						
P-523	Гуляш мясной	80	6,03	4,99	1	125,55	100	7,54	6,24	1,26	156,94						
	Макаронны отварные	150	5,35	0,55	0,86	157,47	200	7,14	0,74	1,14	209,96						
	Кофейный напиток на молоке	200	2,84	2	119,4	200	2,84	2	25,4	119,4							
	Хлеб ржан. пшен.	30	2,04	0,39	13,56	30	2,04	0,39	13,56	60,3							
	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	100	0,9	0,2	8,1	43							
	Итого:		19,93	11,85	52,39	578,58	23,23	13,29	52,93	662,46							
P-164	Суп картофельный с фрикадельками	200	3,08	4,2	20,58	132,02	250	3,85	5,25	25,73	165,03						
P-51	Салат из свежих овощей	80	0,84	3,08	4,7	49,84	100	1,03	3,85	5,88	62,3						
P-100	Птица отварная	80	9,58	10,94	0,39	163,18	120	14,37	16,41	0,59	244,77						
P-282	Каша перловая рассыпчатая	150	6,41	9,45	44,1	292,95	200	8,55	12,6	58,8	390,6						
	Сок фруктовый	200	1	0,2	0,2	92	200	1	0,2	0,2	92						
	Хлеб ржан. пшен.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6						
	Итого:		24,76	28,57	88,82	830,49	35,72	32,7	116,8	956,92							
	Всего:		44,69	40,42	141,21	1409,07	58,95	45,99	169,73	1619,38							

№ рец	Возрастная категория			6 - 10 лет						11 - 18 лет		
	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность		
			Б	Ж	У		Б	Ж	У			
1	2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак												
492	Плов с курицей	180	13,68	11,7	27,15	297	200	15,2	13	30,17	330	
	Хлеб ржан. пшени	30	2,04	0,39	13,56	60,3	30	2,04	0,39	13,56	60,3	
693	Какао	200	3,1	3,4	20,9	137	200	3,1	3,4	20,09	137	
	Вафли	20	0,3	4,06	17,15	84,17	30	0,45	6,09	25,72	126,26	
	Итого:		19,12	19,55	78,76	578,47		20,79	22,88	89,54	653,56	
Обед												
P-41	Салат из моркови	100	0,77	7,07	6,37	92,4	100	0,77	7,07	6,37	92,4	
	Борщ со сметаной	200/10	3,6	7,97	19,9	127,04	250/10	4,5	9,96	24,88	158,8	
	Курница тушеная (голень)	100/50	10,62	10,2	2,32	201,4	100/50	10,62	10,2	2,32	201,4	
134	Капуста тушеная	150	7,77	7,56	8,19	132,3	200	10,36	10,08	0,054	176,4	
	Чай с сахаром	200	12	3,06	13	49,3	200	12	3,06	13	49,3	
	Хлеб ржан. пшени.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	
	Яблоко	100	0,4	0,4	47	100	100	0,4	0,4	9,8	47	
	Итого:		39,24	37,04	86,71	770,04		42,73	41,55	83,544	854,9	
	Всего:		58,36	56,59	165,47	1348,51		63,52	64,43	173,084	1499,46	