

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



Примерное 10-ти дневное циклическое меню

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

Утверждаю
Директор школы

01 январь 2025г

Примерное 10-ти дневное цикличное меню

День 1

Утверждаю _____
Директор школы

Дата: _____

Возрастная категория		6 – 10 лет					11 – 18 лет				
№ рец	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											
311	Каша молочная с маслом (пшено)	200/5	7,3	8,2	28,39	195,05	250/5	9,1	10,25	35,48	243,81
101	Бутерброд с маслом и джемом	65	1,2	4,2	20,4	124	65	1,2	4,2	20,4	124
Р-136	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56,8	200	0,2	0	14	56,8
	Итого:		9,5	13,2	82,39	469,85		11,3	15,25	89,4	518,61
Обед											
43	Салат из свежей капусты	80	0,85	3,05	5,41	52,44	100	1,41	5,08	8,65	85,9
Р-208	Суп на курином бульоне с вермишелью	200	2,6	5,5	17,6	106,7	250	3,25	6,8	22,1	133,33
Р-301	Птица тушеная в сметанном соусе	90/20	10,9	9,7	2,6	140,25	100/30	11,77	10,78	2,93	155,83
Р-304	Рис отварной	150	3,7	5,7	38,8	222,5	200	4,9	7,6	51,8	296,6
211	Кисель + вит.С	200	0	0	26	106	200	0	0	26	106
	Хлеб ржан. пшен.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6
	Итого:		22,13	24,73	117,53	748,49		25,41	31,04	138,6	898,26
	Всего:		45,73	79,78	196,18	1367,82		63,88	66,24	283,10	1566,35

Повар : _____ Алексеев А.И.

День 3

Утверждаю _____
 Директор школы

Дата: _____

Возрастная категория		6 – 10 лет					11 – 18 лет				
№ рец	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										
334	Макароны запеченные с сыром	150	12,96	15,52	42	370,10	200	17,28	20,69	56	493,5
379	Кофейный напиток	200	3,84	2	25,4	119,4	200	3,84	2	25,4	119,4
	Хлеб ржан. пшен.	30	2,04	0,39	13,56	60,3	30	2,04	0,39	13,56	60,3
Пром.	Булочка	50	2,3	0,2	14,8	70,5	50	2,3	0,2	14,8	70,5
	Итого:		21,14	18,11	95,76	479,56		25,46	23,28	109,76	743,7
	Обед										
P-40	Салат витаминный	100	1,5	4,6	11	91	100	1,5	4,6	11	91
P-104	Суп картофельный с фрикадельками	200	7,11	5,27	10,8	127,8	250	8,88	6,58	13,5	159,75
P-294	Котлеты куриные	90	16,38	14,76	8,4	195,7	100	18,20	16,4	9,3	217,44
P-123	Гречка отварная	150	4,88	4,79	21,9	198	200	6,5	6,38	29,2	264
P-349	Компот из с/ф	200	0,66	0,09	32,01	132,8	200	0,66	0,09	32,01	132,8
	Хлеб ржан. пшен.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6
	Итого:		34,61	30,29	111,23	865,9		39,82	34,83	122,13	985,55
	Всего:		55,75	48,4	206,99	1345,46		65,28	58,11	231,89	1729,25

Повар : _____ Алексеев А.И.

Утверждаю _____
 Директор школы

Дата: _____

Возрастная категория		6 – 10 лет					11 – 18 лет				
№ рец	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										
	Кукуруза консервированная	20	0,44	0,08	2,24	11,6	20	0,44	0,08	2,24	11,6
443	Плов с мясом	180	13,68	11,7	27,15	297	200	15,2	13	30,17	330
Р-136	Какао	200	1,46	1,23	28,6	91,7	200	1,46	1,23	28,6	91,7
	Хлеб ржан. пшен.	30	2,04	0,39	13,56	60,3	30	2,04	0,39	13,56	60,3
	Фрукт	50	0,4	0,4	9,8	47	100	0,4	0,4	9,8	47
	Итого:		18,02	13,8	81,35	507,6		19,54	19,18	84,37	540,6
	Обед										
Р-13	Нарезка из огурцов	50	0,67	6	1,8	53,94	50	0,67	6	1,8	53,94
Р-82	Борщ со сметаной	200/5	5,12	8	9,24	136,83	250/5	6,4	10	11,55	171,03
Р-128	Картофельное пюре	150	3,26	9,62	18,89	181,5	200	4,34	12,83	25,18	242
Р-260	Гуляш	90	13,10	15,11	2,6	198,9	100	14,55	16,89	2,89	221
Р-342	Компот из яблок	200	0,06	0,16	27,88	114,6	200	0,06	0,16	27,88	114,6
	Хлеб ржан. пшен.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6
	Итого:		26,52	39,67	87,53	806,37		30,1	46,66	96,42	923,17
	Всего:		44,54	53,47	168,88	1313,97		49,64	65,84	180,79	1463,77

Повар : _____ Алексеев А.И.

День 4

Утверждаю _____
 Директор школы

Дата: _____

Возрастная категория		6 – 10 лет					11 – 18 лет				
№ реп	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										
		200	0,2	0	30,4	122	200	0,2	0	30,4	122
		180/20	32,75	21,17	38,11	328,94	180/20	32,75	21,17	38,11	328,94
		100	0,4	0,4	9,8	46,86	100	0,4	0,4	9,8	46,86
			33,35	21,57	78,31	497,80		33,35	21,57	78,31	497,80

Утверждаю _____
 Директор школы

Дата: _____

Возрастная категория		6 – 10 лет					11 – 18 лет				
№ рец	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										
	Огурцы	20	0,55	0,1	1,9	12	20	0,55	0,1	1,9	12
Р-301	Птица тушеная в сметанном соусе	90/20	10,9	9,7	2,6	140,25	100/30	11,77	10,78	2,93	155,83
Р-123	Гречка отварная	150	4,88	4,79	21,9	198	200	6,5	6,38	29,2	264
Р-136	Чай с сахаром	200	6	1,53	6,5	49,28	200	6	1,53	6,5	49,28
	Хлеб ржан. пшен.	30	2,04	0,39	13,56	60,3	30	2,04	0,39	13,56	60,3
	фрукт	50	0,2	0,2	4,9	47	50	0,2	0,2	4,9	47
	Итого:		24,57	16,71	51,36	506,83		27,06	19,38	58,99	588,41
	Обед										
Р-40	Салат витаминный	100	1,5	4,6	11	91	100	1,5	4,6	11	91
Р-88	Щи со сметаной	200	4,2	5,2	8,3	111,4	250	5,25	6,5	10,4	139,25
492	Плов с мясом курицы	180	13,68	11,7	27,15	297	200	15,2	13	30,17	330
Р-349	Напиток из шиповника	200	0,2	0,2	20,2	79,8	200	0,2	0,2	20,2	79,8
	Хлеб ржан. пшен.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6
	Итого:		23,66	22,48	93,77	699,8		26,236	25,08	98,89	760,65
	Всего:		48,23	39,19	145,13	1206,63		53,29	44,46	157,88	1349,06

Повар : _____ Алексеенко А.И.

День 6

Утверждаю _____
 Директор школы

Дата: _____

Возрастная категория		6 – 10 лет					11 – 18 лет				
№ рец	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										
93	Суп молочный с маслом	200/5	7,3	8,2	28,39	195,05	250/5	9,12	10,25	35,49	243,81
337	Яйцо отварное	1	6,6	6	0,4	82	1	6,6	6	0,4	82
Р-272	Какао	200	1,46	1,23	28,6	92,7	200	1,46	1,23	28,6	92,7
Р-1	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	40	2,45	7,55	14,02	136
	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47	100	0,4	0,4	9,8	47
	Итого:		18,21	23,38	81,81	552,75		20,03	25,43	88,31	601,51
	Обед										
10	Салат из зеленого горошка(кон.)	50	1,5	2,7	3	40,5	50	1,5	2,7	3	40,5
Р-96	Рассольник ленинградский	200	5,1	7,12	9,45	126,67	250/	6,38	8,9	11,81	158,34
Р-128	Картофельное пюре	150	3,26	9,62	18,89	181,5	200	4,34	12,83	25,18	242
Р-229	Рыба тушеная в томате с овощами(филе минтая)	100	9,75	4,95	3,8	105	120	11,7	5,94	4,56	126
	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:		24,69	25,37	62,46	666,27		29	31,35	71,87	779,44
144	Всего:		42,9	48,75	144,27	1219,02		49,03	56,78	160,18	1380,95

Повар : _____ Алексеев А.И.

День 7

Утверждаю _____
 Директор школы

Дата: _____

Возрастная категория		6 – 10 лет					11 – 18 лет				
№ рец	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										
Р-229	Рыба тушеная в томате с овощами	100	9,75	4,95	3,8	105	120	11,7	5,94	4,56	126
Р-304	Рис отварной	150	3,7	5,7	38,8	222,5	200	4,9	7,6	51,73	296,6
	Огурцы(нарезка)	50	0,55	0,1	1,9	12	50	0,55	0,1	1,9	12
	Сок фруктовый	200	1	0,2	0,2	92	200	1	0,2	0,2	92
	печенье	20	1,5	1,96	14,8	83,16	50	1,5	1,96	14,8	83,16
	Хлеб пшен.	30	2,04	0,39	13,56	60,3	30	2,04	0,39	13,56	60,3
	Итого:		17,04	13,3	73,06	574,96		21,69	16,19	86,75	670,06
	Обед										
Р-64	Салат из капусты с морковью	100	0,98	6,025	5,75	81,34	100	0,98	6,025	5,75	81,34
Р-55	Свекольник	200	3,08	6,3	17,08	137,2	250	3,85	7,88	21,35	171,5
Р-202	Макароны отварные	150	5,46	5,79	30,46	195,7	200	7,28	7,72	40,61	260,93
Р-278	Тефтели мясные 60/30	90	7,86	7,98	9,32	140,98	100(70/30)	8,7	8,86	10,35	156,64
Р-127	Напиток из замороженных ягод	200	0,2	0,02	12	50	200	0,2	0,02	12	50
	Хлеб ржан. пшен.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6
	Итого:		21,66	26,9	101,73	725,82		25,09	31,29	117,18	841,01
	Всего:		53,55	52,53	82,23	1300,78		61,57	69,025	125,465	1511,07

Повар : _____ Алексеенко А.И.

День 8

Утверждаю _____
 Директор школы

Дата: _____

Возрастная категория		6 – 10 лет					11 – 18 лет				
№ рец	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										
Р-202	Макароны отварные	150	5,46	5,79	30,46	195,7	200	7,28	7,72	40,61	260,93
493	Птица тушеная(голень)	100/50	20,48	21,52	2,4	351,2	100/50	20,48	21,52	2,4	351,2
Р-136	Чай с сахаром	200	6	1,53	6,5	49,28	200	6	1,53	6,5	49,28
	Хлеб ржан. пшен.	30	2,04	0,39	13,56	60,3	30	2,04	0,39	13,56	60,3
	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47	100	0,4	0,4	9,8	47
	Итого:		34,38	28,1	62,72	703,48		36,2	31,56	72,87	768,71
	Обед										
Р-64	Помидор соленый	20	0,98	6,02	5,74	81,34	20	0,98	6,02	5,74	81,34
149	Суп рыбный из консервов	200	3,6	6,2	17,3	185	250	4,5	7,75	21,6	231,25
259	Жаркое по домашнему	230	21,29	23,77	21,79	387,71	280	25,91	26,62	26,53	434,23
349	Компот из сух.фруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	200	0,66	0,09	32,01	132,8
	Хлеб ржан. пшен.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6
	Итого:		30,61	36,86	103,96	907,45		36,13	41,26	113	1000,24
	Всего:		64,99	64,96	166,68	1610,93		72,33	72,82	185,87	1768,95

Повар : _____ Алексеенко А.И.

День 10

Утверждаю _____
 Директор школы

Дата: _____

Возрастная категория		6 – 10 лет					11 – 18 лет				
№ рец	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										
210	Омлет	150	15,45	25,5	2,4	257,15	200	20,60	34	3,2	342,86
	Горошек зеленый	30	1,24	0,08	2,6	16	30	1,24	0,08	2,6	16
	Хлеб ржан. пшен	30	2,04	0,39	13,56	60,3	30	2,04	0,39	13,56	60,3
272	Какао	200	1,46	1,23	28,6	91,7	200	1,46	1,23	28,6	91,7
Пром.	Булочка	50	2,45	2,45	17,48	60	50	2,45	2,45	17,48	60
	Итого:		22,64	29,65	64,64	485,15		27,79	38,15	65,44	570,86
	Обед										
Р-51	Салат из свеклы	100	1,03	3,85	5,88	62,3	100	1,03	3,85	5,88	62,3
Р-82	Борщ со сметаной	200/5	5,12	8	9,24	136,83	250/5	6,4	10	11,55	171,03
493	птица тушеная (голень)	100/50	20,48	21,52	2,4	351,2	100/50	20,48	21,52	2,4	351,2
304	Рис отварной	150	3,7	5,7	38,8	222,5	200	4,9	7,6	51,73	296,6
136	Чай с сахаром	200	6	1,53	6,5	49,3	200	6	1,53	6,5	49,3
	Хлеб ржан. пшен.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6
	итого		40,41	41,38	89,94	942,73		47,79	45,28	105,18	1051,03
	Всего:		67,65	69,22	171,37	1541,73		79,65	75,97	191,35	1697,26

Повар : _____ Алексеев А.И.

День 9

Утверждаю _____
Директор школы

Дата: _____

Возрастная категория		6 – 10 лет					11 – 18 лет				
№ рец	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										
Р-304	Плов с мясом курицы	200	19,52	16,35	34,35	362,52	250	27,33	21,91	48,08	507,53
Р-14	помидор (нарезка)	20	0,55	3,85	2,35	39,5	20	0,55	3,85	2,35	39,5
Пром.	Сок фруктовый	200	1	0,2	0,2	92	200	1	0,2	0,2	92
	Хлеб ржан. пшен.	30	2,04	0,39	13,56	60,3	30	2,04	0,39	13,56	60,3
	Фрукт	50	0,2	0,2	4,9	47	50	0,2	0,2	4,9	47
	Итого:		23,31	20,99	76,35	601,32		31,12	26,55	69,09	746,33
	Обед										
Р-208	Суп куринный с вермшелью	200	2,6	5,5	17,6	106,7	250	3,25	6,8	22,1	133,33
Р-16	Салат из моркови	80	0,8	3,6	11,6	80	100	1	4,5	14,5	100
Р-268	Биточки мясные	100	10,25	10,9	12,3	217	100	10,25	10,9	12,3	217
Р128	Картофельное пюре	150	3,26	9,62	18,89	181,5	200	4,34	12,83	25,18	242
Тк-044	Компот из кураги	200	0,36	0	25	102	200	0,36	0	25	102
	Хлеб ржан. пшен.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6
	Итого:		17,27	30,4	112,51	807,8		23,28	35,81	126,2	914,95
	Всего:		40,58	51,39	188,86	1409,12		54,4	62,36	195,29	1661,28

Повар : _____ Алексеенко А.И.