

Утверждаю
 Директор МБОУ «Кара-Терекская ООШ»
 З.А.Ищукина
 « 2024 г.



Примерное циклическое 10-дневное меню
 горячего питания детей 11 лет и старше
 МБОУ «Кара-Терекская ООШ»

№ рецеп	Наименование блюд	выход (гр./мл.)	Пищевые вещества в гр.			Эн. цен. (к/кал.)	Минеральные в-ва, в мг.				Витамины, в мг.		
			белки (гр.)	жиры (гр.)	Углевод ы (гр.)		Са	Р	Mg	Fe	В1	С	А
	1-й день												
	завтрак												
54-19к-2020	Каша жидкая молочная манная	200	5,3	5,7	25,3	174,3	143	103	17	0,35	0,06	0,55	27,5
Пром	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,8	8	23	6	0	0,04	0	0
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	4,50	7,20	3,80	0,73	0,00	0,04	0,30
	итого завтрак	440	8,54	6,02	51,48	294,9	155,5	133,2	26,8	1,08	0,1	0,59	27,8
	обед												
54-3г	Макароны отварные с сыром	200	10,55	9,1	38,13	276,93	168	133,3	14,66	1,13	0,07	0,05	44,93
Пром	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,5	140,6	12	39	8	1	0,07	0	0
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	4,50	7,20	3,80	0,73	0,00	0,04	0,30
	итого за обед	460	15,31	9,58	74,13	444,33	184,5	179,5	26,46	2,86	0,14	0,09	45,23
	Итого за день:	900	23,85	15,6	125,61	739,23	340	312,7	53,26	3,94	0,24	0,68	73,03
	2-й день												
	завтрак												
54-21к-2020	Каша вязкая молочная ячневая	200	7,25	9,3	34,1	249	169,45	221,88	32,9	0,86	0,12	0,57	41,52
Пром	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,8	8	23	6	0	0,04	0	0
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	4,50	7,20	3,80	0,73	0,00	0,04	0,30

	итого за завтрак	440	10,49	9,62	60,28	369,6	182	252,1	42,7	1,59	0,16	0,61	41,82
	обед												
П/Ф	Тефтели "Натуральные" п/ф	100	12,29	9,99	7,2	167,9	16	128	19	1	0,07	2	15,57
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	200	7,1	6,56	43,74	262,4	141	53	9	1	0,08	0	24,48
Пром	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,5	140,6	12	39	8	1	0,07	0	0
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	50	4,3	2,1	0,09	0	0,02	15
	итого за обед	560	24,45	17,03	100,24	651,9	219	224,3	38,1	3,09	0,22	2,02	55,05
	Итого за день:	1000	34,94	26,65	160,52	1021,5	401	476,4	80,8	4,68	0,38	2,63	96,87
	3-й день												
	завтрак												
54-9к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,14	9,24	38,64	270,3	152	207	39	2	0,14	1	40,99
Пром	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,8	8	23	6	0	0,04	0	0
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	4,50	7,20	3,80	0,73	0,00	0,04	0,30
	итого завтрак	440	11,38	9,56	64,82	390,9	164,5	237,2	48,8	2,73	0,18	1,04	41,29
	обед												
54-6г-2020	Рис отварной	200	4,8	6,4	48,6	271,4	142,2	96,76	31,45	0,67	0,04	0	24,48
П/ф	Фрикадельки	100	2,96	2,28	0,9	36	3	29	4	0,3	0,02	0	4,76
Пром	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,5	140,6	12	39	8	1	0,07	0	0
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	4,50	7,20	3,80	0,73	0,00	0,04	0,30
	итого за обед	560	12,52	9,16	85,5	474,8	161,7	172	47,25	2,7	0,13	0,04	29,54
	Итого за день:	1000	23,9	18,72	150,32	865,7	326,2	409,2	96,05	5,43	0,31	1,08	70,83
	4-й день												
	завтрак												
54-21к-2020	Каша жидкая молочная рисовая	200	5,28	5,42	28,66	184,5	149	134	27	0	0,05	1	26,38
Пром	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,8	8	23	6	0	0,04	0	0
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	4,50	7,20	3,80	0,73	0,00	0,04	0,30

	итого завтрак	440	8,52	5,74	54,84	305,1	161,5	164,2	36,8	0,73	0,09	1,04	26,68
	обед												
54-1г-2020	Макароны отварные	200	7,1	6,56	43,74	262,4	141	53	9	1	0,08	0	24,48
П/Ф	Котлеты Домашние	100	12,94	10,22	7,8	174,9	23	140	21	2	0,09	4	13,58
Пром	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,5	140,6	12	39	8	1	0,07	0	0
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	50	4,3	2,1	0,09	0	0,02	15
	итого за обед	560	25,1	17,26	100,84	658,9	226	236,3	40,1	4,09	0,24	4,02	53,06
	Итого за день:	1000	33,62	23	155,68	964	387,5	400,5	76,9	4,82	0,33	5,06	79,74
	5-й день												
	завтрак												
54-9к-2020	Каша вязкая молочная овсяная	200	5,8	2,7	27,1	155,6	139	233	63	1,85	0,21	0,52	40,2
54-19к-2020	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,49	4,54	17,85	134,1	170	123	19	0	0,06	1	23,88
Пром	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,8	8	23	6	0	0,04	0	0
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,68	3,52	12,5	100,4	168	130	34	1	0,04	1	17,25
	итого завтрак	440	13,21	8,38	50,03	328,3	346	276	59	1	0,14	2	41,13
	обед												
П/Ф	Вареники	200	22,56	11,26	29,48	309,6	100	174	38	1	0,12	0	24
Пром	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,5	140,6	12	39	8	1	0,07	0	0
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	4,50	7,20	3,80	0,73	0,00	0,04	0,30
	итого за обед	460	27,32	11,74	65,48	477	116,5	220,2	49,8	2,73	0,19	0,04	24,3
	Итого за день:	900	40,53	20,12	115,51	805,3	462,5	496,2	108,8	3,73	0,33	2,04	65,43
	6-й день												
	Завтрак												
54-19к-2020	Каша жидкая молочная манная	200	5,3	5,7	25,3	174,3	143	103	17	0,35	0,06	0,55	27,5
Пром	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,8	8	23	6	0	0,04	0	0
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	4,50	7,20	3,80	0,73	0,00	0,04	0,30

	итого завтрак	440	8,54	6,02	51,48	294,9	155,5	133,2	26,8	1,08	0,1	0,59	27,8
	обед												
54-3г	Макароны отварные с сыром	200	10,55	9,1	38,13	276,93	168	133,3	14,66	1,13	0,07	0,05	44,93
Пром	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,5	140,6	12	39	8	1	0,07	0	0
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	4,50	7,20	3,80	0,73	0,00	0,04	0,30
	итого за обед	460	15,31	9,58	74,13	444,33	184,5	179,5	26,46	2,86	0,14	0,09	45,23
	Итого за день:	900	23,85	15,6	125,61	739,23	340	312,7	53,26	3,94	0,24	0,68	73,03
	7-й день												
	завтрак												
54-9к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,14	9,24	38,64	270,3	152	207	39	2	0,14	1	40,99
Пром	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,8	8	23	6	0	0,04	0	0
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	4,50	7,20	3,80	0,73	0,00	0,04	0,30
	итого завтрак	440	11,38	9,56	64,82	390,9	164,5	237,2	48,8	2,73	0,18	1,04	41,29
	обед												
54-4г-2020	Гречка отварная рассыпчатая	200	10,97	8,45	47,91	311,60	62,00	241,00	160,00	5,00	0,28	0,00	25,58
П/Ф	Тефтели "Натуральные" п/ф	100	12,29	9,99	7,2	167,9	16	128	19	1	0,07	2	15,57
Пром	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,5	140,6	12	39	8	1	0,07	0	0
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	50	4,3	2,1	0,09	0	0,02	15
	итого за обед	560	28,32	18,92	104,41	701,1	140	412,3	189,1	7,09	0,42	2,02	56,15
	Итого за день:	1000	39,7	28,48	169,23	1092	304,5	649,5	237,9	9,82	0,6	3,06	97,44
	8-й день												
	завтрак												
54-21к-2020	Каша вязкая молочная ячневая	200	7,25	9,3	34,1	249	169,5	221,9	32,9	0,86	0,12	0,57	41,52
Пром	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,8	8	23	6	0	0,04	0	0
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	4,50	7,20	3,80	0,73	0,00	0,04	0,30

	итого завтрак	440	10,49	9,62	60,28	369,6	182	252,1	42,7	1,59	0,16	0,61	41,82
	обед												
54-6г-2020	Рис отварной	200	4,8	6,4	48,6	271,4	142,2	96,76	31,45	0,67	0,04	0	24,48
П/ф	Фрикадельки	100	2,96	2,28	0,9	36	3	29	4	0,3	0,02	0	4,76
Пром	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,5	140,6	12	39	8	1	0,07	0	0
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	4,50	7,20	3,80	0,73	0,00	0,04	0,30
	итого за обед	560	12,52	9,16	85,5	474,8	161,7	172	47,25	2,7	0,13	0,04	29,54
	Итого за день:	1000	23,01	18,78	145,78	844,4	343,7	424	89,95	4,29	0,29	0,65	71,36
	9-й день												
	завтрак												
54-21к-2020	Каша жидкая молочная рисовая	200	5,28	5,42	28,66	184,5	149	134	27	0	0,05	1	26,38
Пром	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,8	8	23	6	0	0,04	0	0
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	4,50	7,20	3,80	0,73	0,00	0,04	0,30
	итого завтрак	440	8,52	5,74	54,84	305,1	161,5	164,2	36,8	0,73	0,09	1,04	26,68
	обед												
54-1г-2020	Макароны отварные	200	7,1	6,56	43,74	262,4	141	53	9	1	0,08	0	24,48
П/Ф	Котлеты Домашние	100	12,94	10,22	7,8	174,9	23	140	21	2	0,09	4	13,58
Пром	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,5	140,6	12	39	8	1	0,07	0	0
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	50	4,3	2,1	0,09	0	0,02	15
	итого за обед	560	25,1	17,26	100,84	658,9	226	236,3	40,1	4,09	0,24	4,02	53,06
	Итого за день:	1000	33,62	23	155,68	964	387,5	400,5	76,9	4,82	0,33	5,06	79,74
	10-й день												
	завтрак												
54-9к-2020	Каша вязкая молочная овсяная	200	5,8	2,7	27,1	155,6	139	233	63	1,85	0,21	0,52	40,2
Пром	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,8	8	23	6	0	0,04	0	0
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,68	3,52	12,5	100,4	168	130	34	1	0,04	1	17,25
	итого завтрак	440	13,52	6,54	59,28	349,8	315	386	103	2,85	0,29	1,52	57,45
	обед												

П/Ф	Вареники	200	22,56	11,26	29,48	309,6	100	174	38	1	0,12	0	24
Пром	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,5	140,6	12	39	8	1	0,07	0	0
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	4,50	7,20	3,80	0,73	0,00	0,04	0,30
	итого за обед	460	27,32	11,74	65,48	477	116,5	220,2	49,8	2,73	0,19	0,04	24,3
	Итого за день:	900	40,84	18,28	124,76	826,8	431,5	606,2	152,8	5,58	0,48	1,56	81,75
	Итого за 10 дней завтрак	4400	104,28	78,64	562,9	3377,6							
	Итого за 10 дней обед	9600	213,27	131,43	856,55	5463,06							
	Итого за 10 дней	14000	317,55	210,07	1419,45	8840,66							
	Среднее за 1 день	1400	31,75	21,01	141,95	884,07							