

Согласовано:
Директор МБОУ Большеошворцинская СОШ

Ю.Л.Пономарев

01.09.2022



Утверждаю:

Директор
ООО "Профессионал-1"

И.А.Бессодольцын



**Основное двухнедельное цикличное меню
для организации питания учащихся 7-11 лет
МБОУ Большеошворцинская СОШ
(осень-зима)**

МЕНЮ

День Понедельник
 Неделя Первая
 Сезон Осенне-зимний
 7-11
 Возрастная категория лет

№	наименование блюда	выход .г	белки	жиры.г	углеводы.г	ЭЦ.ккал	минеральные элементы				витамины		
			.г всего	всего			Ca	Mg	P	Fe	A.мг	B1.мг	C мг
Завтрак													
337	Яйцо	40	4,78	4,05	0,25	56,5	19,36	4,18	66,82	0,87	60	0,02	0
302	Каша манная молочная	150	4,55	5,98	22,35	161,34	116,29	27,39	99,64	0,57	45,98	0,07	3,56
96	Масло сливочное	10	0,05	8,09	0,08	73,26	1,18	0	1,86	0,02	57,82	0	0
	Хлеб пшеничный	40	2,98	0,35	18,31	90,02	9,02	12,94	34,1	0,78	0	0,06	0
685	Чай с сахаром	200	0,12	0,06	12,4	50,9	11,46	2,1	3,54	0,44	0	0,24	0
	Итого за приём	440	12,48	18,53	53,39	432,02	157,31	46,61	205,96	2,68	163,8	0,39	3,56
Обед													
40	Салат витаминный	60	1,74	2,25	7,5	76	33,6	0	0	0,45	0	0,01	37,8
134	Суп картофельный крестьянский с кр.	200	1,6	4,85	8,55	91,25	52,53	10,93	0	2,38	0	0,03	10,93
ТТК155	Плов по - узбекски	220	17,92	21,05	44,38	441,79	28,52	42	160,21	2,32	0	0,07	1,09
631	компот из яблок	200	0,23	0,21	32,6	126,8	9,32	4,74	6,03	1,23	0,02	0,01	2,4
	хлеб пшеничный	40	2,98	0,35	18,31	90,02	9,02	12,94	34,1	0,78	0	0,06	0
	хлеб ржаной	40	2,59	0,47	13,09	68,12	13,72	18,42	61,94	1,53	0	0,07	0
	Итого за приём	760	27,06	29,18	124,43	893,98	146,71	89,03	262,28	8,69	0,02	0,25	52,22

Меню

День Вторник
 Неделя Первая
 Сезон Осенне-зимний
 Возрастная категория 7-11 лет

№	наименование блюда	выход .г	белки	жиры.г	углеводы.г	ЭЦ.ккал	минеральные элементы				витамины		
			.г	все			Ca	Mg	P	Fe	A.мг	B1.мг	C мг
Завтрак													
340	Омлет натуральный	80	7,12	10,69	1,24	129,35	45,78	7,6	100,54	1,13	74,53	0,02	0,05
302	Каша овсяная Геркулес	150	4,95	7,31	20,45	167,08	122,74	49,95	148,73	1,11	47,6	0,12	3,56
97	Сыр	10	2,58	2,61	0	33,77	98	5,39	58,8	0,07	20,58	0	0,07
	Хлеб пшеничный	40	2,98	0,35	18,31	90,02	9,02	12,94	34,1	0,78	0	0,06	0
685	Чай с молоком	200	1,54	1,45	15,79	79,2	101,34	39,48	78,72	0,73	6,14	0,04	7,56
	Итого за приём	480	19,17	22,41	55,79	499,42	376,88	115,36	420,89	3,82	148,85	0,24	11,24
Обед													
17	Салат из квашеной капусты	80	1,2	3,58	5,64	58,47	34,05	10,3	19,41	0,45	0	0,01	8,76
110	Борщ с капустой и картофелем	200	1,54	3,4	10,51	77,84	89,83	61,81	88,31	1,69	23,68	0,09	18,03
ТТК14	Гуляш из говядины	50/50	14,78	15,2	4,44	213,43	12,19	22,1	154,95	2,32	20,06	0,05	1,38
516	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,46	4,56	32,55	196,07	9,43	7,49	41,57	0,78	29,5	0,06	0
638	компот из кураги	200	0,98	0,05	27,45	108,84	93,89	63,55	77,89	1,45	0,02	0,06	12,32
	хлеб пшеничный	40	2,98	0,35	18,31	90,02	9,02	12,94	34,1	0,78	0	0,06	0
	хлеб ржаной	40	2,59	0,47	13,09	68,12	13,72	18,42	61,94	1,53	0	0,07	0
	Итого за приём	710	29,53	27,61	111,99	812,79	262,13	196,61	478,17	9	73,26	0,4	40,49

Меню

День Среда
 Неделя Первая
 Сезон Осенне-зимний
 Возрастная категория 7-11 лет

№	наименование блюда	выход .г	белки	жиры.г	углеводы.г	ЭЦ.ккал	минеральные элементы				витамины		
			.г	все			все	Ca	Mg	P	Fe	A.мг	B1.мг
	Завтрак												
302	Каша гречневая молочная	150	7,92	10,69	32,96	256	147,18	58,12	0	1,68	0	0,02	0,54
96	Масло сливочное	10	0,05	8,09	0,08	73,26	1,8	0	186	0,02	0	0	0
379	Кофейный напиток	200	3,16	2,69	15,94	100,6	125,78	14	90	0,14	0,02	0,06	1,3
	Хлеб пшеничный	40	2,98	0,35	18,31	90,02	9,02	12,94	34,1	0,73	0	0,06	0
	Итого за приём	480	14,11	21,82	67,29	519,88	283,78	85,06	310,1	2,57	0,02	0,14	1,84
	Обед												
49	Салат из моркови с чернос.	60	0,9	2,4	6,6	51,6	1,92	5,1	3,96	1,98	116,4	2,4	2,88
132	Рассольник Ленинградский	200	3,82	5,76	30,68	189,8	71,03	53,21	96,47	1,36	24,96	0,1	14,49
ТТК15	Жаркое по- домашнему	250	23,25	23,99	25,36	411,42	30,31	60,13	293,5	4,2	40,12	0,18	9,96
685	Чай с сахаром	200	0,12	0,06	12,4	50,9	11,06	2,1	3,54	0,44	0	0,24	0
	хлеб пшеничный	40	2,98	0,48	13,9	68,12	13,72	18,42	61,94	1,53	0	0,07	0
	хлеб ржаной	40	2,59	0,47	18,31	90,02	9,02	12,94	34,1	0,78	0	0,06	0
ТТК110	Яблоко	100	0,38	0,35	8,92	38,78	14,08	7,83	9,57	1,91	0	0,02	4
	Итого за приём	790	33,66	33,16	107,25	861,86	137,06	151,9	493,51	10,29	181,48	3,05	27,33

МЕНЮ

День: Четверг
 Неделя: Первая
 Сезон: Осенне-зимний
 Возрастная категория: 7-11 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины		
			всего	всего			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	B1,мг	C,мг
	Завтрак												
362	Пудинг из творога	50,00	9,25	2,60	10,47	101,07	50,3	10,65	79,49	0,35	14,69	0,02	0,09
160	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,39	4,16	15,89	118,34	135,84	33,41	112,6	0,68	17,66	0,07	5,56
96	Масло сливочное	10	0,05	8,09	0,08	73,26	1,18	0	1,86	0,02	57,82	0	0
	Хлеб пшеничный	40	2,98	0,35	18,31	90,02	9,02	12,94	34,1	0,78	0	0,06	0
685	Чай с молоком	200	1,54	1,45	15,79	79,20	101,34	39,48	78,72	0,73	6,14	0,04	7,56
	Итого за прием	510,00	18,21	16,65	60,54	461,89	297,66	96,47	306,77	2,57	96,32	0,19	13,21
	Обед												
11-С	Салат из квашенной капусты	60,00	0,48	8,60	0,90	82,71	18,15	7,58	19,41	0,34	0	0,007	8,76
139	Суп картофельный с бобовыми	200	4,52	3,30	14,23	105,45	72,62	58,22	99,74	2,07	14,16	0,18	13,76
ТТК107	Шницель	90	19,8	19,2	9,19	289,22	15,84	27,25	202,7	3,08	34,53	0,07	0
508	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,56	5,81	16,30	131,26	52,23	46,24	97,91	1,31	39,83	0,16	15,5
	Сок фруктовый	200,00	1,00	0,20	18,00	76,00	13,72	7,84	13,72	2,74	0	0,02	3,92
	Хлеб пшеничный	40	2,98	0,35	18,31	90,02	9,02	12,94	34,1	0,78	0	0,06	0
	Хлеб ржаной	40	2,59	0,47	13,09	68,12	13,72	18,42	61,94	1,53	0	0,07	0
	Итого за прием	780,00	34,93	37,93	90,02	842,78	195,3	178,49	529,52	11,85	88,52	0,567	41,94

Меню

День Пятница
 Неделя Первая
 Сезон Осенне-зимний
 Возрастная категория 7-11 лет

№	наименование блюда	выход .г	белки .г	жиры.г	углеводы.г	ЭЦ.ккал	минеральные элементы				витамины		
			всего	всего			Ca	Mg	P	Fe	A.мг	B1.мг	C мг
Завтрак													
302	Каша рисовая молочная	150	4,39	5,9	26,53	178,96	107,19	37,78	122,66	0,64	48,4	0,06	3,36
97	Масло сливочное	10	0,05	8,09	0,08	73,26	1,18	0	1,86	0,02	57,82	0	0
693	Какао на молоке	200	3,64	3,34	22,81	131,43	146,5	51,85	129,8	1,38	12	0,06	7,12
	Хлеб пшеничный	40	2,98	0,35	18,31	90,02	9,02	12,94	34,1	0,73	0	0,06	0
	Итого за приём	500	11,06	17,68	67,73	473,67	263,89	102,57	288,42	2,77	118,22	0,18	10,48
Обед													
56	Помидоры (порционно)	80	0,9	0,2	3	18	11	15,7	0	0,7	0	0	19,6
124	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,52	3,05	6,91	60,85	81,14	52,83	76,35	1,28	14,16	0,02	0,45
520	Пюре картофельное	150	2,99	5,12	18,89	134,84	35,46	28,44	83,4	1,03	36,1	0,11	5,02
390	Котлета рыбная любительская	90	11	5,1	6,5	116	29,3	11,3	103,2	0,47	0,03	0,02	0,45
747	Колбасные изделия, запечённые в тесте	75	9,3	12,7	24,2	250	26,9	12,78	79,48	1,3	4,97	0,1	0,4
685	Чай с сахаром	200	0,12	0,06	12,4	50,9	11,46	2,1	3,54	0,4	6	0,07	0
	хлеб пшеничный	40	2,98	0,48	13,9	68,12	13,72	18,42	61,94	1,53	0	0,07	0
	хлеб ржаной	40	2,59	0,47	18,31	90,02	9,02	12,94	34,1	0,78	0	0,06	0
	Итого за приём	875	31,4	27,18	104,11	788,73	218	154,51	442,01	7,49	61,26	0,45	25,92

Меню

День Понедельник
 Неделя Вторая
 Сезон Осенне-зимний
 Возрастная категория 7-11 лет

№	наименование блюда	выход .г	белки .г	жиры.г	углеводы.г	ЭЦ.ккал	минеральные элементы				витамины		
			всего	всего			Са	Mg	P	Fe	A.мг	B1.мг	C мг
Завтрак													
302	Каша пшеничная молочная	150	5,53	7,18	26,07	191,35	113,29	45,67	142,18	1,11	49,05	0,15	3,32
96	Масло сливочное	10	0,05	8,09	0,08	73,26	1,18	0	1,86	0,02	57,82	0	0
685	Чай с молоком	200	1,54	1,45	15,79	79,2	101,3	39,48	78,72	0,73	6,14	0,04	7,56
	Хлеб пшеничный	40	2,98	0,35	18,31	90,02	9,02	12,94	34,1	0,78	0	0,06	0
	Итого за приём	500	10,1	17,07	60,25	433,83	224,79	98,09	256,86	2,64	113,01	0,25	10,88
Обед													
25	Салат " Степной"	60	1,6	0,2	5,5	30	13,05	0	0	0,6	0	0,1	2,1
140	Суп картофельный с макаронными	200	2,7	2,6	18,9	111	75,6	21,08	54,1	1,5	0	0,1	6,6
508	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,71	9,02	29,23	227,66	52,08	13,05	182,7	4,07	53,01	0,23	6,78
374	Рыба тушёная в томате с овощами	90	19,8	13,52	6,5	225,26	43,53	55,61	224	1,34	24,23	0,17	0,43
639	Компот из сухофруктов	200	1,16	3,3	47,26	196,2	13,72	18,42	61,94	1,53	0	0,07	0
	хлеб пшеничный	40	2,98	0,35	13,9	68,12	13,72	18,42	61,94	1,53	0	0,07	0
	хлеб ржаной	40	2,59	0,47	18,31	90,02	9,02	12,94	34,1	0,78	0	0,06	0
	Итого за приём	780	37,54	29,46	139,6	948,26	220,72	139,52	618,78	11,35	77,24	0,8	15,91

Меню

День Вторник
 Неделя Вторая
 Сезон Осенне-зимний
 Возрастная категория 7-11 лет

№	наименование блюда	выход .г	белки	жиры.г	углеводы.г	ЭЦ.ккал	минеральные элементы				витамины		
			.г	всего			всего	Ca	Mg	P	Fe	A.мг	B1.мг
Завтрак													
302	Каша манная молочная	150	4,55	5,98	22,35	161,34	116,29	27,39	99,64	0,57	45,98	0,07	3,56
97	Сыр	20	5,15	5,21	0	67,54	196	10,78	117,6	0,14	41,16	0,01	0,14
685	Чай с молоком	200	1,54	1,45	15,79	79,2	101,3	39,48	78,72	0,73	6,14	0,04	7,56
	Хлеб пшеничный	40	2,98	0,35	18,31	90,02	9,02	12,94	34,1	0,78	0	0,06	0
	Итого за приём	500	14,22	12,99	56,45	398,1	422,61	90,59	330,06	2,22	93,28	0,18	11,26
Обед													
45	Салат из квашеной капусты	80	1,2	3,58	5,64	58,47	34,6	10,3	19,41	0,42	0	0,01	8,76
110	Борщ с капустой и картофелем	200	1,54	3,4	10,51	77,84	89,83	61,81	88,31	1,69	23,68	0,09	18,03
413	Сосиска отварная	80	7,92	14,34	0,32	161,96	22,4	12	89,04	1,15	0	0,08	0
520	Картофельное пюре	150	2,99	5,12	18,89	134,84	35,46	28,44	83,4	1,03	36,1	0,11	5,02
639	Компот из сухофруктов	200	1,16	3,3	47,26	196,2	13,72	33	13,2	1,28	0	0,02	6,29
ТТК 110	Яблоко	100	0,38	0,35	8,92	38,78	14,08	7,83	9,57	1,91	0	0,02	4
	хлеб пшеничный	40	2,98	0,35	13,9	68,12	13,72	18,42	61,94	1,53	0	0,07	0
	хлеб ржаной	40	2,59	0,47	18,31	90,02	9,02	12,94	34,1	1,18	0	0,06	0
	Итого за приём	890	20,76	30,91	123,75	826,23	232,83	184,74	398,97	10,19	59,78	0,46	42,1

Меню

День Среда
 Неделя Вторая
 Сезон Осенне-зимний
 Возрастная категория 7-11 лет

№	наименование блюда	выход .г	белки	жиры.г	углеводы.г	ЭЦ.ккал	минеральные элементы				витамины		
			.г всего	всего			Ca	Mg	P	Fe	A.мг	B1.мг	C мг
Завтрак													
302	Каша ячневая молочная	150	5,09	5,98	31,77	200,27	129,64	36,82	173,41	0,88	38,6	0,11	3,45
96	Масло сливочное	10	0,05	0,09	0,08	73,28	1,18	0	1,84	0,02	57,82	0	0
693	Какао на молоке	200	3,64	3,34	22,81	132,43	146,45	51,85	128,9	1,38	12	0,06	7,12
	Хлеб пшеничный	40	2,98	0,35	18,31	90,02	9,02	12,94	34,1	0,78	0	0,06	0
	Итого за приём	400	11,76	9,76	72,97	496	286,29	101,61	338,25	3,06	108,42	0,23	10,57
Обед													
43	Салат из свежей капусты с морковью	60	0,9	2,69	4,23	65,25	30,1	10,2	22,83	0,44	0,17	0,02	0,17
60	Уха со взбитым яйцом	200	16,1	3,4	7,84	121	49,23	38,5	250	1,19	0,08	0,15	15,59
224	Рагу из овощей	150	3,56	5,81	16,3	131,26	52,23	46,24	97,91	1,31	39,83	0,16	15,5
498	Котлета из филе курицы	90	12,15	23,22	9,15	293,48	17,59	17,87	119,48	1,91	0,05	0,15	0,22
377	Напиток из шиповника	200	0,12	0,02	13,7	55,86	12	2,54	3,09	0,32	12,8	0,02	0
	хлеб пшеничный	40	2,98	0,35	13,9	68,12	13,72	18,42	61,94	1,53	0	0,07	0
	хлеб ржаной	40	2,59	0,47	18,31	90,02	9,02	12,94	34,1	1,18	0	0,06	0
	Итого за приём	780	38,4	35,96	83,43	824,99	183,89	146,71	589,35	7,88	52,93	0,63	31,48

МЕНЮ

День: Четверг
 Неделя: Вторая
 Сезон: Осенне-зимний
 Возрастная категория: 7-11 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины		
			всего	всего			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	B1,мг	C,мг
	Завтрак												
302	Каша гречневая молочная	150,00	5,09	5,98	31,77	200,27	129,64	36,82	173,41	0,88	38,6	0,11	3,45
97	Сыр	10,00	2,58	2,61	0,00	33,77	98	5,39	58,8	0,02	20,58	0	0
693	Какао на молоке	200,00	3,64	3,34	22,81	132,43	146,45	51,85	128,9	1,38	12	0,06	7,12
	Хлеб пшеничный	40	2,98	0,35	18,31	90,02	9,02	12,94	34,1	0,78	0	0,06	0
	Итого за прием	400,00	14,29	12,28	72,89	456,49	383,1	107	395,21	3,06	71,18	0,23	10,57
	Обед												
43	Винегрет	80	0,78	5,97	5,04	56,40	22,32	13,9	39,53	0,57	0	0,02	4,68
60	Щи из свежей капусты	200,00	1,52	3,05	6,91	60,85	81,14	52,83	76,35	1,25	14,16	0,07	21
224	Кура отварная	90	18,52	14,07	0,28	226,27	15,09	18,08	151,3	1,17	39,83	0,08	1
498	Рис отварной	150,00	3,55	7,56	35,00	225,59	15,27	24,39	74,96	0,59	53,1	0,04	0,22
377	Компот из кураги	200	0,51	0,11	31,67	123,32	51,3	29,41	38,11	0,67	0	0,03	20,4
	Хлеб пшеничный	40	2,98	0,35	13,90	68,12	13,72	18,42	61,94	1,53	0	0,07	0
	Хлеб ржаной	40	2,59	0,47	18,31	90,02	9,02	12,94	34,1	1,18	0	0,06	0
	Итого за прием	800,00	30,45	31,58	111,11	850,57	207,86	169,97	476,29	6,96	107,09	0,37	47,3

Меню

День Пятница
 Неделя Вторая
 Сезон Осенне-зимний
 Возрастная категория 7-11 лет

№	наименование блюда	выход .г	белки	жиры.г	углеводы.г	ЭЦ.ккал	минеральные элементы				витамины		
			.г всего	всего			Са	Mg	P	Fe	A.мг	B1.мг	C мг
Завтрак													
302	Каша рисовая молочная	150	4,39	5,98	26,57	178,36	107,3	37,67	122,2	0,64	44,05	0,15	3,45
360	Сырники из творога с морковью	60/10	9,91	2,63	17,1	130	74,36	15,43	94,5	0,31	11,24	0,03	0,17
685	Чай с молоком	200	1,54	1,45	15,79	79,2	101,3	39,48	78,72	0,73	6,14	0,06	7,12
	Хлеб пшеничный	40	2,98	0,35	18,31	90,02	9,02	12,94	34,1	0,78	0	0,06	0
	Итого за приём	460	18,82	10,41	77,77	477,58	291,98	105,52	329,52	2,46	61,43	0,3	10,74
Обед													
17	Салат из свежей капусты с морковью	60	0,48	0,6	0,9	82,71	18,15	7,58	12,76	0,34	0	0,02	1,3
140	Суп картофельный с макаронными	200	2,7	2,6	18,9	111	75,6	21,8	54,1	1,5	0	0,1	6,6
87	Суфле " Рыбка золотая"	90	13,5	13,59	14,04	229,6	25,6	32,1	188,2	0,99	0,14	0,16	1,13
514	Бобовые отварные	150	17,4	5,2	39,5	227,8	90,01	18,44	10,3	5,03	26,1	0,5	0
	Соус молочный	50	1,3	3,3	4	51	123,6	15,32	99,5	0,17	0,06	0,04	17,13
	Компот из яблок	200	0,23	0,21	32,6	126,8	9,32	4,74	6,03	1,23	0,02	0,01	2,4
ТТК 110	Апельсин	100	0,85	0,18	7,37	32,98	29,92	11,31	20,01	0,26	0	0,03	24
	хлеб пшеничный	40	2,98	0,35	13,9	68,12	13,72	18,42	61,94	1,53	0	0,07	0
	хлеб ржаной	40	2,59	0,47	18,31	90,02	9,02	12,94	34,1	1,18	0	0,06	0
	Итого за приём	930	42,03	26,5	149,52	1020,03	394,94	142,65	486,94	12,23	26,32	0,99	52,56