

Циклическое 10 - дневное меню на 2023-2024 учебный год (7-11 лет)

Утверждаю

Директор школы _____ Зрулина С.А.

01.09.2023

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	7,0	8,9	0,0	109,2	0,01	0,21	0,10	0,09	0,00	0,09	264,00	10,50	150,00	0,30	26,40	0,00	0,01	0,01	15	2011
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	200	6,2	7,9	29,7	215,2	0,11	0,24	0,03	0,88	0,08	0,10	113,10	33,93	135,84	0,89	209,75	10,34	0,01	0,00	324	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,0	1,6	24,2	118,9	0,02	0,12	0,01	0,00	0,00	0,05	62,86	13,88	52,29	0,36	96,76	4,50	0,00	0,00	379	2011
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН. МУКА ВЫСШ. СОРТ	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	5,70	3,90	19,50	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00		2008
АПЕЛЬСИН	100	0,9	0,2	8,1	43,0	0,04	60,00	0,01	0,22	0,00	0,03	34,00	13,00	23,00	0,30	197,00	2,00	0,02	0,00		2008
Итого за прием пищи:	560	18,3	19,4	77,5	565,0	0,21	60,57	0,15	1,19	0,08	0,28	479,65	75,21	380,63	2,14	557,51	16,84	0,04	0,01		
Всего за день:		18,3	19,4	77,5	565,0	0,21	60,57	0,15	1,19	0,08	0,28	479,65	75,21	380,63	2,14	557,51	16,84	0,04	0,01		

1

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	30	0,3	0,1	1,1	7,2	0,02	7,53	0,05	0,12	0,00	0,01	4,21	6,02	7,83	0,30	87,29	0,60	0,00	0,00		2008
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ	100	14,3	5,7	3,4	122,1	0,08	0,64	0,01	2,33	0,00	0,09	32,92	44,87	196,63	0,69	380,74	133,88	0,56	0,01	254	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	4,2	5,3	30,6	188,0	0,17	15,05	0,03	0,30	0,08	0,13	37,96	41,05	113,20	1,71	1 094,95	11,18	0,05	0,00	335	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,2	0,0	14,9	60,5	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	13,06	5,81	7,42	0,74	25,81	0,00	0,00	0,00	430	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ.	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	5,70	3,90	19,50	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00		2008
БАНАН	100	1,5	0,5	21,0	96,0	0,04	10,00	0,03	0,00	0,00	0,05	8,00	42,00	28,00	0,60	348,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	640	22,8	12,5	86,5	552,3	0,34	33,26	0,11	2,75	0,08	0,30	101,85	143,66	372,57	4,34	1 964,39	145,65	0,61	0,01		
Всего за день:		22,8	12,5	86,5	552,3	0,34	33,26	0,11	2,75	0,08	0,30	101,85	143,66	372,57	4,34	1 964,39	145,65	0,61	0,01		

2

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,5	0,1	1,5	8,3	0,02	5,94	0,01	0,06	0,00	0,02	13,66	8,31	24,94	0,59	83,74	1,78	0,01	0,00	2008	
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	100	14,6	16,7	5,5	231,2	0,05	1,09	0,23	2,65	0,00	0,09	17,00	20,72	131,57	1,94	315,88	6,66	0,05	0,00	246	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	8,5	10,2	38,5	279,6	0,22	0,00	0,04	4,83	0,15	0,12	19,16	126,00	187,38	4,38	265,26	2,29	0,01	0,00	181	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,2	0,0	14,9	60,5	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	12,22	5,63	7,42	0,74	25,81	0,00	0,00	0,00	430	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН. МУКА ВЫСШ. СОРТ ОБОГ.	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	5,70	3,90	19,50	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00	2008	
БАНАН	100	1,5	0,5	21,0	96,0	0,04	10,00	0,03	0,00	0,00	0,05	8,00	42,00	28,00	0,60	348,00	0,00	0,00	0,00	2008	
Итого за прием пищи:	670	27,6	28,4	96,8	754,2	0,36	17,07	0,31	7,54	0,15	0,31	75,74	206,56	398,82	8,56	1 066,28	10,73	0,07	0,01		
Всего за день:		27,6	28,4	96,8	754,2	0,36	17,07	0,31	7,54	0,15	0,31	75,74	206,56	398,82	8,56	1 066,28	10,73	0,07	0,01		

3

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,5	0,1	1,5	8,3	0,02	5,94	0,01	0,06	0,00	0,02	13,66	8,31	24,94	0,59	83,74	1,78	0,01	0,00	2008	
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	100	16,9	19,2	4,8	260,0	0,06	1,74	0,29	1,56	0,00	0,13	24,01	21,92	151,65	1,60	243,56	6,64	0,12	0,02	308	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,4	7,2	41,1	254,8	0,08	0,00	0,04	1,44	0,12	0,03	23,23	11,34	48,20	1,09	75,90	0,90	0,01	0,01	331	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,1	0,1	21,9	89,4	0,01	1,06	0,00	0,17	0,00	0,00	11,13	3,45	2,61	0,52	74,51	0,53	0,00	0,00	394	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ. СОРТ ОБОГ.	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	5,70	3,90	19,50	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00	2008	
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00	2008	
Итого за прием пищи:	670	26,6	27,8	94,5	738,1	0,23	18,74	0,34	3,85	0,12	0,21	93,72	56,93	257,91	6,31	783,31	11,85	0,15	0,03		
Всего за день:		26,6	27,8	94,5	738,1	0,23	18,74	0,34	3,85	0,12	0,21	93,72	56,93	257,91	6,31	783,31	11,85	0,15	0,03		

4

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																					
КОТЛЕТЫ МОСКОВСКИЕ	100	11,5	13,6	12,9	220,2	0,05	0,27	0,01	2,47	0,07	0,07	12,04	13,11	99,72	1,43	204,07	4,57	0,03	0,00	270	2011
РИС ОТВАРНОЙ	100	2,0	3,5	21,3	125,0	0,02	0,00	0,02	0,22	0,06	0,01	10,65	15,17	40,70	0,27	30,90	0,42	0,01	0,00	325	2008
СВЕКЛА ТУШЕНАЯ	100	1,1	6,9	6,4	91,6	0,01	3,00	0,00	3,05	0,00	0,03	25,66	15,00	29,15	0,95	216,05	5,25	0,01	0,00	56	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	1,80	0,00	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	349	2011
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН. МУКА ВЫСШ. СОРТ ОБОГ.	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	5,70	3,90	19,50	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00		2008
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00		2008
Итого за прием пищи:	630	17,2	25,3	85,3	639,8	0,14	13,27	0,04	6,36	0,13	0,14	78,51	56,98	200,08	5,15	757,83	12,23	0,07	0,01		
Всего за день:		17,2	25,3	85,3	639,8	0,14	13,27	0,04	6,36	0,13	0,14	78,51	56,98	200,08	5,15	757,83	12,23	0,07	0,01		

5

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																					
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	6,3	8,0	0,0	99,3	0,01	0,19	0,09	0,08	0,00	0,08	239,98	9,54	136,35	0,27	24,00	0,00	0,01	0,01	14	2008
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	200	5,0	7,4	30,8	209,8	0,03	0,24	0,03	0,24	0,08	0,10	108,02	25,11	113,66	0,36	176,78	9,42	0,01	0,00	184	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	2,0	1,6	24,2	118,9	0,02	0,12	0,01	0,00	0,00	0,05	62,86	13,88	52,29	0,36	96,76	4,50	0,00	0,00	432	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ. СОРТ ОБОГ.	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	5,70	3,90	19,50	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00		2008
АПЕЛЬСИН	100	0,9	0,2	8,1	43,0	0,04	60,00	0,01	0,22	0,00	0,03	34,00	13,00	23,00	0,30	197,00	2,00	0,02	0,00		2008
Итого за прием пищи:	560	16,4	18,1	78,5	549,5	0,13	60,55	0,14	0,55	0,08	0,28	450,55	65,43	344,79	1,58	522,14	15,92	0,04	0,01		
Всего за день:		16,4	18,1	78,5	549,5	0,13	60,55	0,14	0,55	0,08	0,28	450,55	65,43	344,79	1,58	522,14	15,92	0,04	0,01		

6

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																					
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	30	0,3	0,1	1,1	7,1	0,02	7,38	0,05	0,12	0,00	0,01	4,13	5,90	7,67	0,30	85,55	0,59	0,00	0,00	71	2011
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	13,8	17,2	14,4	267,3	0,06	0,79	0,05	2,31	0,07	0,10	17,32	14,84	120,58	1,29	167,89	4,82	0,08	0,02	314	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,4	7,2	41,1	254,8	0,08	0,00	0,04	1,44	0,12	0,03	26,47	12,06	48,20	1,09	76,14	0,90	0,01	0,01	203	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,2	0,0	14,9	60,5	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	12,22	5,63	7,42	0,74	25,81	0,00	0,00	0,00	430	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН. МУКА ВЫСШ. СОРТ ОБОГ.	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	5,70	3,90	19,50	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00		2008
БАНАН	100	1,5	0,5	21,0	96,0	0,04	10,00	0,03	0,00	0,00	0,05	8,00	42,00	28,00	0,60	348,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	640	24,5	25,8	108,0	764,2	0,23	18,21	0,16	3,86	0,19	0,21	73,84	84,32	231,36	4,32	730,98	6,31	0,09	0,03		
Всего за день:		24,5	25,8	108,0	764,2	0,23	18,21	0,16	3,86	0,19	0,21	73,84	84,32	231,36	4,32	730,98	6,31	0,09	0,03		

7

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	200	36,2	23,3	44,6	542,5	0,08	0,49	0,12	1,86	0,18	0,48	346,38	46,07	404,52	0,95	350,42	4,35	0,06	0,05	223	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,2	0,0	14,9	60,5	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	12,22	5,63	7,42	0,74	25,81	0,00	0,00	0,00	430	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН. МУКА ВЫСШ. СОРТ ОБОГ.	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	5,70	3,90	19,50	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00		2008
БАНАН	100	1,5	0,5	21,0	96,0	0,04	10,00	0,03	0,00	0,00	0,05	8,00	42,00	28,00	0,60	348,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	530	40,1	24,6	95,9	777,6	0,16	10,53	0,14	1,86	0,18	0,54	372,30	97,59	459,43	2,59	751,83	4,35	0,06	0,05		
Всего за день:		40,1	24,6	95,9	777,6	0,16	10,53	0,14	1,86	0,18	0,54	372,30	97,59	459,43	2,59	751,83	4,35	0,06	0,05		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																					
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	30	0,3	0,1	0,1	6,5	0,03	7,38	0,06	0,12	0,00	0,00	4,15	5,91	7,67	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	71	2011
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	200	17,3	21,1	37,0	407,6	0,07	0,56	0,25	2,95	0,08	0,11	21,44	41,45	191,87	2,27	335,38	6,98	0,07	0,01	244	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,1	0,1	21,9	89,4	0,01	1,06	0,00	0,17	0,00	0,00	11,13	3,45	2,61	0,52	74,51	0,53	0,00	0,00	394	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ. СОРТ ОБОГ.	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	5,70	3,90	19,50	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00		2008
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00		2008
Итого за прием пищи:	560	20,4	22,6	84,2	629,1	0,17	19,00	0,31	3,87	0,08	0,14	58,42	62,71	232,66	5,59	715,49	9,50	0,08	0,01		
Всего за день:		20,4	22,6	84,2	629,1	0,17	19,00	0,31	3,87	0,08	0,14	58,42	62,71	232,66	5,59	715,49	9,50	0,08	0,01		

9

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,5	0,1	1,5	8,3	0,02	5,94	0,01	0,06	0,00	0,02	13,66	8,31	24,94	0,59	83,74	1,78	0,01	0,00		2008
ЗАПЕКАНКА (РУЛЕТ) КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ	200	15,6	26,9	26,9	411,7	0,17	12,50	0,05	4,22	0,15	0,17	23,74	45,01	190,39	2,96	1 099,57	12,74	0,08	0,00	284	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,87	1,89	0,00	0,00	1,23	0,00	0,00	0,00	402	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН. МУКА ВЫСШ. СОРТ ОБОГ.	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	5,70	3,90	19,50	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00		2008
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00		2008
Итого за прием пищи:	590	18,7	28,2	72,9	623,0	0,25	28,44	0,06	4,91	0,15	0,22	67,97	67,11	245,83	6,06	1 490,14	16,52	0,10	0,00		
Всего за день:		18,7	28,2	72,9	623,0	0,25	28,44	0,06	4,91	0,15	0,22	67,97	67,11	245,83	6,06	1 490,14	16,52	0,10	0,00		

МОУ Бурмакинская СОШ №2

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Витамины					Минеральные вещества							
	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг	
Итого за весь период	279,64	1,77	36,74	1,22	2,64	1 852,53	916,50	3 124,08	9 339,88	249,91	1,32	0,16	
Среднее значение за период	27,96	0,18	3,67	0,12	0,26	185,25	91,65	312,41	933,99	24,99	0,13	0,02	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от потребности													

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Начальная школа	605
-----------------	-----