

Согласовано:



Утверждено
Директор школы:
М.Ю.Седжева

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

для обучающихся МБОУ Кременевской ОШ на 2021-2022 учебный год

Возраст детей 7-11 лет и 11 лет и старше

Примечание: номера рецептур указаны в соответствии со «Сборником технологических нормативов и рецептур блюд и кулинарных изделий» 2006 год Департамента образования Администрации ЯО Возраст 7-17 лет
Сборник нормативных и технических документов, регламент, производство продукции 1994 год, 1997 год
Холодные закуски и салаты не делаются из-за отсутствия цехов для приготовления холодных закусок

№ рецеп туры	Наименование блюда	Выход 7-11 лет	Выход 11-17 лет	Ккалл 7-11 лет	Ккалл 11-17 лет	Пищевые вещества (гр.)			Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)				
						Б	Ж	У	В	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	
Первая неделя		Первый день		Завтрак													
№262 1994	Каша рисовая вязкая молочная с маслом сливочным	200/5	250/5	240	240	1,3	3,8	9,2	0,1	9,83	5,17	0,12	15,5	4,83	1,8	0,12	
№628 1994	Чай с сахаром	200	200	58	58	0,2	0	15,0	0	0	0,1	0,08	5,25	8,24	4,4	0,87	
ТУ107111 0024836307 7-2016	Хлеб пшеничный	30	30	71	71	3,78	8,1	26,3	0,19	6,1	0,15	1,5	51,45	95,3	31,6	1,25	
2015	Кондитерское изделие	75	75	106	106	4,7	8,8	38	0,08	0	12	3,1	15	48	17,2	0,9	
	Всего			475	475	9,98	20,7	88,5	0,37	15,93	17,42	4,80	87,20	156,37	55	13,14	
Обед																	

[illegible]

2004	Овощи по сезону	35	35	8,4	8,4	0,4	0,1	1,3	0,03	8,8	0	0,3	4,9	9,1	7	0,4
№324 1994	Котлета рыбная	100	120	209	287	12,3	9,8	30,9	2,1	1,7	0,22	0,16	2,46	30	22,0	1,7
№215 1994	Пюре картофельное	200	220	135	150	4,3	7,2	44,5	0,07	0	0	0,4	9,3	4,1	7,8	0,8
№628 1994	Чай с сахаром	200	200	58	58	0,2	0	15,0	0	0	0,1	0,08	5,25	8,24	4,4	0,87
ТУ107111 0024836307 7-2016	Хлеб пшеничный	30	30	71	71	3,78	80,1	26,3	0,19	6,1	0,15	1,5	51,45	95,3	31,6	1,25
	Всего			481,4	574,4	20,98	97,2	65,4	2,39	16,6	0,47	2,44	73,36	146,74	72,8	5,02
Обед																
№131 1994	Суп картофельный с рыбными консервами	250/10	280/10	180	196	2,0	4,3	10,0	0,05	17,53	0,79	0,77	47,24	47,89	20,75	0,8

№465 1994	Рис отварной рассыпчатый	180	200	195	239	3,96	8,1	14,0	1,8	67,5	0,3	0,15	273	103	310,5	8,55
№408- 1994	Гуляш из говядины	100	120	144,2	144,2	11,5	8,7	5,2	0,25	27,1	140,2	3,0	19,5	248,2	18,3	5,4
№702 1994	Компот из смеси сухофруктов	200	200	108	108	0,6	0	31,4	0,7	0,02	0,8	0,6	32,4	29,2	21,0	0,7
ГОСТ 2077-84 ГОСТ 2077- 84 ГОСТ 2077-84	Хлеб ржаной	30	30	71	71	4,6	0,4	29,2	0	0,03	0	0,28	6,0	19,5	4,2	0,33
	Всего			698,2	758,2	22,66	21,5	89,8	2,8	112,18	142,09	4,8	378,14	447,79	374,75	15,78
Первая неделя		Третий день		Завтрак												
№297 1994	Запеканка творожная с молоком сгущенным	200/20	250/20	452	543	20	33,4	3,8	0,16	0,28	0,04	0,46	123	119,8	26,4	1,9

№628 1994	Чай с сахаром лимоном	200	200	58	58	0,2	0	15,0	0	0	0,1	0,08	5,25	8,24	4,4	0,87
ТУ107111 0024836307 7-2016	Хлеб пшеничный	30	30	71	71	3,78	80,1	26,3	0,19	6,1	0,15	1,5	51,45	95,3	31,6	1,25
	Всего			581	672	23,98	113,5	45,1	0,35	6,38	0,29	2,04	179,70	223,34	62,4	4,02
Обед																
№ 136 2006	Суп картофельный с крупой с тушеным консервированным мясом	200/10	250/10	77	85	2,1	1,2	9,5	0,071	11,65	24,9	0,86	9,76	44,8	15,29	52,78
№422 1994	Тефтели с соусом красным основным	100/20	120/20	205	245	19,6	8,6	6,9	0,11	1,51	0,07	2,51	35,0	210	25	0,8

№469-1994	Макароны отварные	200	230	215	239	4,3	7,2	44,5	0,07	0	0	0,4	9,3	4,1	7,8	0,8
№591 1994	Кисель ягодный	200	200	108	108	0,6	0	29	0,01	2,75	0,02	0,38	20,4	20,75	25,5	0,81
2004	Овощи по сезону	35	35	8,4	8,4	0,4	0,1	1,3	0,03	8,8	0	0,3	4,9	9,1	7	0,4
ГОСТ 2077-84	Хлеб ржаной	30	30	71	71	4,6	0,4	29,2	0	0,03	0	0,28	6,0	19,5	4,2	0,33
	Всего			684,4	756,4	31,6	17,5	120,4	0,291	24,74	24,99	4,73	85,36	308,25	84,79	55,92
Первая неделя		Четвертый день				Завтрак										
№284 1994	Омлет натуральный	200	250	242	355	19,8	28,8	3,9	0,82	0,4	456	1,3	161	346	26	3,8
№36 1994	Зелёный горошек консервированный	60	60	54	54	0,9	7,1	3,9	0,07	21,3	1,2	0,5	14,0	26,0	20,0	0,9
№642 1994	Какао на молоке	200	200	165	165	0	0	30,6	0	0,03	0	0	0,68	0	0	0,1

ТУ107111 0024836307 7-2016	Хлеб пшеничный	30	30	71	71	3,78	8,1	26,3	0,19	6,1	0,15	1,5	51,45	95,3	31,6	1,25
-	Фрукт	100	100	47	47	0,4	0,4	9,8	0,03	10,0	-	0,2	16	11	9	2,2
	Всего			579	692	24,88	44,4	74,5	1,11	37,73	457,32	3,5	243,13	478,3	86,6	8,25
Обед																
№129- 1994	Рассольник Ленинградский	200/10	250/10	255	285	3	4,5	20,1	0,09	7,41	0,79	1,06	33,07	78,22	29,17	1,09
№375 2006	Бефстроганов	100	120	297,1	297,1	18,3	15,3	21,8	0,13	16,8	30	2,9	40,9	51,1	197,3	2,6
№463 1994	Греча отварная рассыпчатая	200	230	156	195	5,4	8,1	26,8	0,13	1,86	0,05	1,12	158,79	249,3	135,3	4,05
2004	Овощи по сезону	35	35	8,4	8,4	0,4	0,1	1,3	0,03	8,8	0	0,3	4,9	9,1	7	0,4

ГОСТ 2077-84	Хлеб ржаной	30	30	71	71	4,6	0,4	29,2	0	0,03	0	0,28	6,0	19,5	4,2	0,33
№702 1994	Компот из кураги	200	200	108	108	0,6	0	31,4	0,7	0,02	0,8	0,6	32,4	29,2	21,0	0,7
	Всего			895,5	964,5	32,3	28,4	130,6	1,08	34,92	31,64	6,26	276,06	436,42	393,97	9,17
Первая неделя		Пятый день			Завтрак											
№288 1994	Биточек мясной	100	100	261	261	15,9	14,4	16	0,4	0	0	3,6	0,7	0,3	0,10	0
№469 1994	Макароны отварные	200	230	205	228	5,4	8,1	26,8	0,13	1,86	0,05	1,12	158,79	249,3	135,3	4,05
№628 1994	Чай с сахаром	200	200	58	58	0,2	0	15,0	0	0	0,1	0,08	5,25	8,24	4,4	0,87
№3 1994	Сыр порционный	30	30	165	165	13,5	16,3	15,5	0,13	3,86	0,43	2,43	35,85	164,57	23,0	2,0

ТУ107111 0024836307 7-2016	Хлеб пшеничный	30	30	71	71	3,78	8,1	26,3	0,19	6,1	0,15	1,5	51,45	95,3	31,6	1,25
	Всего			783	783	38,78	46,9	99,6	0,85	11,82	0,73	8,73	252,04	517,71	194,4	8,17
Обед																
№135 1994	Суп картофельный с курицей	200/10	250/10	195	252	2,6	5,3	14,3	0,05	1,56	0,79	0,77	47,24	47,89	20,75	0,8
№394 1994	Жаркое по- домашнему с говядиной	200	250	365	444	19,6	8,6	6,9	0,11	1,51	0,07	2,51	35,0	210,0	25,0	23,0
ГОСТ 2077-84	Хлеб ржаной	30	30	71	71	4,6	0,4	29,2	0	0,03	0	0,28	6,0	19,5	4,2	0,33
Сб.рец.	Сельдь порционная	30	30	43,5	43,5	5,1	2,6	0	0,01	0	0	0,33	0,24	81	12	0,33
	Сок фруктовый	200	200	92	92	1,0	0,2	20,2	0,02	4,0	0	0,2	14	14	8	28

2015	Кондитерское изделие	75	75	106	106	4,7	8,8	38	0,08	0	12	3,1	15	48	17,2	0,9
	Всего			872,5	1008,5	37,6	25,9	108,6	0,27	7,1	12,86	7,19	117,48	420,39	87,15	53,03
Вторая неделя Первый день																
Завтрак																
№262-1994	Каша молочная «Дружба» с маслом сливочным	200/5	250/5	177	187	3,3	6,2	25,6	0,09	1,1	35	0,1	105	120	31	0,8
№642-1994	Какао с молоком	200	200	148	151	0	0	30,6	0	0,03	0	0	0,68	0	0	0,1
№3-1994	Сыр порционный	30	30	165	165	13,5	16,3	15,5	0,13	3,86	0,43	2,43	35,85	164,57	23,0	2,0
ТУ107111-0024836307-7-2016	Хлеб пшеничный	30	30	71	71	3,78	8,1	26,3	0,19	6,1	0,15	1,5	51,45	95,3	31,6	1,25

	Всего			561	574	20,58	30,6	98	0,41	11,09	35,58	4,03	192,98	379,87	85,6	4,15
Обед																
№131 1994	Суп картофельный с рыбными консервами	200/10	250/20	180	205	2,0	4,3	10,0	0,05	17,53	0,79	0,77	47,24	47,89	20,75	0,8
№469 1994	Макароны отварные	200	230	205	228	5,4	8,1	26,8	0,13	1,86	0,05	1,12	158,79	249,3	135,3	4,05
№416- 1994	Котлета запеченная	100	120	205	295	12,3	9,8	30,9	2,1	1,7	0,22	0,16	2,46	30	22,0	1,7
№702 1994	Компот из кураги	200	200	108	108	0,6	0	31,4	0,7	0,02	0,8	0,6	32,4	29,2	21,0	0,7
2004	Овощи по сезону	35	35	8,4	8,4	0,4	0,1	1,3	0,03	8,8	0	0,3	4,9	9,1	7	0,4
ГОСТ 2077-84	Хлеб ржаной	60	60	142	142	4,6	0,4	29,2	0	0,03	0	0,28	6,0	19,5	4,2	0,33

	Всего			848,4	986,4	25,3	22,7	129,6	3,01	29,94	1,86	3,23	251,79	357,99	210,25	7,98
Вторая неделя Второй день Завтрак																
№416-1994	Котлета запеченная	100	120	205	295	12,3	9,8	30,9	2,1	1,7	0,22	0,16	2,46	30	22,0	1,7
№469 1994	Макароны отварные	200	230	205	228	5,4	8,1	26,8	0,13	1,86	0,05	1,12	158,79	249,3	135,3	4,05
№628 1994	Чай с сахаром	200	200	58	58	0,2	0	15,0	0	0	0,1	0,08	5,25	8,24	4,4	0,87
№3 1994	Сыр порционный	30	30	165	165	13,5	16,3	15,5	0,13	3,86	0,43	2,43	35,85	164,57	23,0	2,0
ТУ107111 0024836307 7-2016	Хлеб пшеничный	30	30	71	78	3,78	8,1	26,3	0,19	6,1	0,15	1,5	51,45	95,3	31,6	1,25

	Всего			704	824	35,18	42,3	114,5	2,55	13,52	0,95	5,13	547,41	547,41	216,3	9,87
Обед																
№136 1994	Суп картофельный с говядиной консервированной	200	250	180	220	2,0	4,3	10,0	0,05	17,53	0,79	0,77	47,24	47,89	20,75	0,8
№215 1994	Капуста тушеная	200	230	135	185	4,3	7,2	44,5	0,07	0	0	0,4	9,3	4,1	7,8	0,8
№284 2008	Тефтели мясные	80	80	89	89	1,10	6,0	7,8	0	0	0,7	2,6	6,3	195	5,2	0
ГОСТ 2077-84	Хлеб ржаной	60	60	142	142	4,6	0,4	29,2	0	0,03	0	0,28	6,0	19,5	4,2	0,33
№628 1994	Чай с сахаром и лимоном	200	200	58	58	0,2	0	15,0	0	0	0,1	0,08	5,25	8,24	4,4	0,87

2004	Овощи по сезону	35	35	8,4	8,4	0,4	0,1	1,3	0,03	8,8	0	0,3	4,9	9,1	7	0,4
	Всего			612,4	702,4	12,6	18	107,8	0,15	26,36	1,59	4,43	78,99	283,83	49,35	3,2
Вторая неделя Третий день																
Завтрак																
№365 2004	Суфле творожное с повидлом	200/20	250/20	452	520	20	33,4	3,8	0,16	0,28	0,04	0,46	123	119,8	26,4	1,9
ТУ107111 0024836307 7-2016	Хлеб пшеничный	30	30	71	71	13,5	16,3	15,5	0,13	3,86	0,43	2,43	35,85	164,57	23,0	2,0
№628 1994	Чай с сахаром	200	200	58	58	0,2	0	15,0	0	0	0,1	0,08	5,25	8,24	4,4	0,87
-	Фрукт	100	100	47	47	0,4	0,4	9,8	0,03	10,0	-	0,2	16	11	9	2,2
	Всего			628	696	34,1	50,1	44,10	0,32	14,14	0,57	3,17	180,1	303,61	62,8	6,97
Обед																

№138 1994	Суп картофельный с бобовыми (горох) с мясом	200/10	250/10	185	205	2,6	5,3	14,3	0,05	1,56	0,79	0,77	47,24	47,89	20,75	0,8
№482 1994	Греча отварная рассыпчатая	200	230	135	150	4,3	7,2	44,5	0,07	0	0	0,4	9,3	4,1	7,8	0,8
№445- 1994	Курица тушеная с томатом	100	120	310,9	420,6	25,3	32,4	7,34	0,13	7,7	7,5	0,6	37,2	220	38	2,0
2004	Овощи по сезону	35	35	8,4	8,4	0,4	0,1	1,3	0,03	8,8	0	0,3	4,9	9,1	7	0,4
ГОСТ 2077-84	Хлеб ржаной	60	60	142	142	4,6	0,4	29,2	0	0,03	0	0,28	6,0	19,5	4,2	0,33
№702 1994	Компот из смеси сухофруктов	200	200	108	108	0,6	0	31,4	0,7	0,02	0,8	0,6	32,4	29,2	21,0	0,7
	Всего			889,3	1034	37,8	45,4	128,04	0,98	18,11	9,09	2,95	137,04	329,79	98,75	0,73

Вторая неделя Четвертый день

Завтрак

№469 1994	Макароны отварные с тёртым сыром	200/30	250/30	285	305	6,1	11	41,0	0,07	0	0	0,47	9,2	4,2	7,7	0,78
№792- 1997	Кофейный напиток	200	200	130	130	2,2	1,4	27,2	0,02	1,0	10	-	60	46	8	-
ТУ107111 0024836307 7-2016	Хлеб пшеничный	30	30	71	71	3,78	8,1	26,3	0,19	6,1	0,15	1,5	51,45	95,3	31,6	1,25
Гост 31981- 2013	Йогурт	100	100	112,5	112,5	3,5	3,1	17,3	0,04	0,8	25	0	148,8	112,8	17,5	0,15
	Всего			598,5	618,5	15,58	23,6	111,8	0,32	7,9	35,15	1,97	269,45	258,3	64,8	4,36
обед																
№110 1994	Борщ из св. капусты с мясом	200/10	250/10	226	256	2,8	5,8	13,9	0,05	0,26	0,04	0,86	21,98	273,85	15,28	0,59

2004	Плов	200	230	429	429	22	22,5	32,5	0,8	1,7	0	3,7	18,9	266,8	52,4	3,6
2004	Овощи по сезону	35	35	8,4	8,4	0,4	0,1	1,3	0,03	8,8	0	0,3	4,9	9,1	7	0,4
№628 1994	Чай с сахаром	200	200	58	58	0,2	0	15,0	0	0	0,1	0,08	5,25	8,24	4,4	0,87
ГОСТ 2077-84	Хлеб ржаной	60	60	142	142	4,6	0,4	29,2	0	0,03	0	0,28	6,0	19,5	4,2	0,33
-	Фрукт	100	100	47	47	0,4	0,4	9,8	0,03	10,0	-	0,2	16	11	9	2,2
	Всего			986	940,4	30,4	29,2	101,7	0,91	20,79	0,14	5,42	73,03	588,49	92,28	7,96

Вторая неделя Пятый день

Завтрак

№422 1994	Тефтели мясные в соусе сметанном с луком	80	100	64	64	0,9	4,1	5,9	0	0	1,2	0,10	7,3	14,9	4,3	0,30
--------------	--	----	-----	----	----	-----	-----	-----	---	---	-----	------	-----	------	-----	------

№465 1994	Рис отварной рассыпчатый	180	200	195	239	3,96	8,1	14,0	1,8	67,5	0,3	0,15	273	103	310,5	8,55
№628 1994	Чай с сахаром	200	200	58	58	0,2	0	15,0	0	0	0,1	0,08	5,25	8,24	4,4	0,87
ТУ107111 0024836307 7-2016	Хлеб пшеничный	30	30	71	71	13,5	16,3	15,5	0,13	3,86	0,43	2,43	35,85	164,57	23,0	2,0
-	Фрукт	100	100	47	47	0,4	0,4	9,8	0,03	10,0	0	0,2	16	11	9	2,2
	Всего			435	479	18,96	28,9	60,2	1,96	81,36	2,03	2,96	337,40	301,71	351,20	13,92
Обед																
№138199 4	Суп вермишелевый с курицей	200/10	250/10	195	225	2,6	5,3	14,3	0,05	1,56	0,79	0,77	47,24	47,89	20,75	0,8
№324 1994	Котлета рыбная	100	120	209	287	12,3	9,8	30,9	2,1	1,7	0,22	0,16	2,46	30	22,0	1,7
№215 1994	Пюре картофельное	200	220	135	150	4,3	7,2	44,5	0,07	0	0	0,4	9,3	4,1	7,8	0,8

ГОСТ 2077-84	Хлеб ржаной	60	60	142	142	4,6	0,4	29,2	0	0,03	0	0,28	6,0	19,5	4,2	0,33
	Сок фруктовый	200	200	92	92	0,1	0,2	20,2	0,02	4,0	0	0,2	14	14	8	28
2004	Овощи по сезону	35	35	8,4	8,4	0,4	0,1	1,3	0,03	8,8	0	0,3	4,9	9,1	7	0,4
	Всего			781,4	904,4	24,3	23	140,4	2,27	16,09	1,01	2,11	83,9	124,59	69,75	32,03

Средняя суточная калорийность завтраков школьников от 7 до 11 лет фактически составляет 603 Ккал при норме 2400-20-25%-600 Ккал Средняя суточная калорийность завтраков школьников от 11 до 17 лет фактически составляет 658 Ккал при норме 2800-20-25%-700 Ккал Средняя суточная калорийность обедов школьников от 7 до 11 лет фактически составляет 842 Ккал при норме 2400-30-35%-840 Ккал Средняя суточная калорийность обедов школьников от 7 до 11 лет фактически составляет 959 Ккал при норме 2800-30-35 %-980 Ккал