

Согласовано:



Утверждено
Директор школы:
М.Ю.Седжева
28.08.2020

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ
ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

для обучающихся МБОУ Кременевской ОШ на 2020-2021 учебный год

Возраст детей 7-11 лет и 11 лет и старше

Примерное перспективное (десятидневное) меню и расчет нормы пищевой ценности для организации питания школьников

Примечание: номера рецептов указаны в соответствии со «Сборником технологических нормативов и рецептов 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

№ рецептуры	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	Са	Р	Mg	Fe
Первая неделя		Первый день				Завтрак										
№262 1994	Каша молочная жидкая «Дружба» с маслом сливочным	200/5	200/5	240	240	1,3	3,8	9,2	0,1	9,83	5,17	0,12	15,5	4,83	1,8	0,12
№3 1994	Сыр «Российский»	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
№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
-	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
-	Кондитерское изделие	80	80	106	106	3,3	0,9	18,5	0,04	-	5	0,5	8	25	4	0,4
	Всего			640	640	22,08	29,1	84,5	0,46	19,79	10,85	4,63	116,05	297,94	64,8	4,64
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	
№463 1994	Греча отварная рассыпчатая	180	200	156	195	5,4	8,1	26,8	0,13	1,86	0,05	1,12	158,79	249,3	135,3	4,05	
№393 1994	Сосиска отварная	80	100	222	277	12,3	3,09	2,1	0,22	0,16	2,46	0	30,00	178	22,0	1,7	
№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	
-	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			733	857	25,3	17,39	87,0	0,4	2,31	2,65	2,34	222,02	728,89	181,18	7,54	
Первая неделя		Второй день				Завтрак											
№297 1994	Запеканка творожная с молоком сгущенным	180/20	200/20	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	200	200	75	75	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			574	665	20,6	33,8	28,6	0,19	10,28	0,14	0,74	144,25	139,04	39,8	4,97	
Обед																	
№131 1994	Суп картофельный с рыбными консервами	250/10	250/10	180	180	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	85	85	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	
	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	742,2	22,6	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											
№284-1994	Омлет натуральный	150	200	242	355	19,8	28,8	3,9	0,82	0,4	456	1,3	161	346	26	3,8	
№ 36-1994	Горошек зеленый консервированный	60	60	54	54	0,9	7,1	3,90	0,07	21,3	1,2	0,5	14,0	26,0	20,0	0,9	
№792-1997	Кофейный напиток	200	200	130	130	2,2	1,4	27,2	0,02	1,0	10	-	60	46	8	-	
-	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	
-	Яблоко	100	100	47	47	0,4	0,4	9,8	0,03	10,0	-	0,2	16	11	9	2,2	
	Всего			544	657	27,08	45,8	71,1	1,13	38,8	467,35	3,5	302,45	524,3	94,6	8,15	
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	
№422-1994	Тефтели с соусом красным основным	80/20	100/20	205	245	19,6	8,6	6,9	0,11	1,51	0,07	2,51	35,0	210	25	0,8	

№469-1994	Макаронны отварные	180	200	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	
	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			854	948	32,1	20,7	129,7	0,28	11,7	0,88	4,63	103,77	332,57	91,67	3,83	
Первая неделя		Четвертый день				Завтрак											
№3 1994	Сыр «Российский»	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	
№273-1994	Вермишель отварная в молоке	200/10	200/10	236,3	236,3	6,7	7,0	38,8	0,14	1,24	19	0,75	128,2	132,2	31,2	1,1	
№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	
	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			577,33	577,33	24,58	31,8	105,4	0,49	21,2	19,68	4,96	236,75	411,31	99,22	7,42	
№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	
№215 1994	Пюре картофельное	180	200	135	150	4,3	7,2	44,5	0,07	0	0	0,4	9,3	4,1	7,8	0,8	
№303-1994	Рыба (филе) припущенное	80	100	61	76	16,9	0,9	0,7	0,09	0,5	9	0,4	42	190	46	0,9	
	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	

№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	
	Всего			520	607	28,6	13,8	103,7	0,21	2,09	9,89	1,93	109,79	269,73	83,15	3,7	
Первая неделя		Пятый день				Завтрак											
№269/2 1994	Биточки рисовые с повидлом	180/20	200/20	316,3	351,4	9,2	11,6	51,4	0,16	0,28	0,04	0,46	123	119,8	26,4	1,9	
№642 1994	Какао на молоке	200	200	165	165	0	0	30,6	0	0,03	0	0	0,68	0	0	0,1	
	Фрукт	100	100	47	47	0,4	0,4	9,8	0,03	10,0	-	0,2	16	11	9	2,2	
	Всего			528,3	563,4	9,6	12,0	91,8	0,19	10,31	0,04	0,66	139,68	130,8	35,4	4,2	
Обед																	
№132- 1994	Суп из овощей	200	250	80	90	3,0	3,0	12,3	0,08	10,8	-	1,0	43	115	28	0,5	
№36 1994	Огурец свежий	60	60	54	54	2,4	7,6	13,0	0,06	5,9	3,1	0,07	9,3	2,9	1,08	0,07	
№394 1994	Жаркое по-домашнему с говядиной	180	200	365	444	19,6	8,6	6,9	0,11	1,51	0,07	2,51	35,0	210,0	25,0	23,0	
	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	
	Сок фруктовый	200	200	92	92	1,0	0,2	20,2	0,02	4,0	0	0,2	14	14	8	28	
	Всего			662	751	30,6	19,8	81,6	0,27	22,24	3,17	4,06	107,3	361,4	66,28	51,9	
Вторая неделя		Первый день				Завтрак											

№262-1994	Каша манная молочная с маслом сливочным	150/5	200/5	218,7	291,6	7,26	6,95	33,9	0,1	1,6	24,6	1,76	160,3	140,8	23,6	0,5
№3 1994	Сыр «Российский»	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
	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
№ 324 1997	Яйцо отварное	1 шт.	1 шт.	63	63	5,1	4,6	0,3	0,03	0	100	0,2	22	77	5	1,0
№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
	Всего			575,7	648,6	29,84	35,95	91,0	0,45	11,56	125,28	5,97	274,85	485,91	87,6	5,62
Обед																
№120 1994	Щи из св. капусты с картофелем с мясом	200/10	250/10	252	252	2,8	5,8	13,9	0,05	0,26	0,04	0,86	21,98	273,85	15,28	0,59
№469 1994	Макаронны отварные	180	200	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	80	100	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
	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			912	1025	25,7	24,1	132,2	2,98	3,87	1,11	3,02	221,63	601,85	197,78	7,37
Вторая неделя Второй день Завтрак																
№365 2004	Суфле творожное с повидлом	180/20	200/20	452	520	20	33,4	3,8	0,16	0,28	0,04	0,46	123	119,8	26,4	1,9
№642 1994	Какао с молоком	200	200	148	148	0	0	30,6	0	0,03	0	0	0,68	0	0	0,1

	Всего			600	668	20	33,4	34,4	0,16	0,31	0,04	0,46	123,7	129,8	26,4	2
Обед																
№13819 94	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
№215 1994	Капуста тушеная	180	200	135	185	4,3	7,2	44,5	0,07	0	0	0,4	9,3	4,1	7,8	0,8
№393 1994	Сосиска отварная	80	100	222	277	12,3	3,09	2,1	0,22	0,16	2,46	0	30,00	178	22,0	1,7
	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	200	200	58	58	0,2	0	15,0	0	0	0,1	0,08	5,25	8,24	4,4	0,87
	Всего			752	887	24,0	15,99	105,1	0,34	1,75	3,35	1,53	97,79	257,73	59,15	4,5
Вторая неделя Третий день																
Завтрак																
№469 1994	Макароны отварные с тертым сыром	180/30	200/30	285	305	6,1	11	41,0	0,07	0	0	0,47	9,2	4,2	7,7	0,78
	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
-	Яблоко	100	100	47	47	0,4	0,4	9,8	0,03	10,0	-	0,2	16	11	9	2,2
	Всего			461	481	20,2	27,7	81,3	0,23	13,86	0,53	3,18	66,3	188,01	44,1	5,85

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
№482 1994	Греча отварная рассыпчатая	180	200	135	150	4,3	7,2	44,5	0,07	0	0	0,4	9,3	4,1	7,8	0,8
	Битки «Школьные»	80	100	215	286	19,6	8,6	6,9	0,11	1,51	0,07	2,51	35,0	210	25	0,8
	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			672	798	30,5	20,5	90,6	0,23	19,07	0,86	3,96	97,54	281,49	57,75	2,73

Вторая неделя Четвертый день

Завтрак

№262- 1994	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	150/5	150/5	234	234	7,9	7,6	35,4	0,2	1,58	24	0,15	160,5	197	48	1,2
№792- 1997	Кофейный напиток	200	200	130	130	2,2	1,4	27,2	0,02	1,0	10	-	60	46	8	-
-	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			435	435	13,88	17,1	88,9	0,41	8,68	34,15	1,65	271,95	338,3	87,6	2,45

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
№324 1994	Котлета рыбная	80	100	209	287	12,3	9,8	30,9	2,1	1,7	0,22	0,16	2,46	30	22,0	1,7
№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
	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			789	931	23,66	23,6	103,4	3,95	70,79	1,41	1,44	333,95	208,63	361,25	12,25

Вторая неделя Пятый день

Завтрак

№3 1994	Сыр «Российский»	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
№262- 1994	Каша рисовая вязкая молочная с маслом сливочным	200/5	200/5	240	240	1,3	3,8	9,2	0,1	9,83	5,17	0,12	15,5	4,83	1,8	0,12
№642 1994	Какао на молоке	200	200	165	165	0	0	30,6	0	0,03	0	0	0,68	0	0	0,1
	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
	Всего			641	641	28,3	36,4	70,8	0,36	17,58	6,03	4,98	87,88	333,97	47,8	4,22

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
--------------	-----------------------------	--------	--------	-----	-----	-----	-----	------	------	------	------	------	-------	--------	-------	------

№445-1994	Курица тушеная с томатом	85	115	310,9	420,6	25,3	32,4	7,34	0,13	7,7	7,5	0,6	37,2	220	38	2,0
№215-1994	Пюре картофельное	180	200	135	150	4,3	7,2	44,5	0,07	0	0	0,4	9,3	4,1	7,8	0,8
	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	Напиток из яблок	200	200	71	71	4,6	0,4	29,2	0	0,03	0	0,28	6,0	19,5	4,2	0,33
	Всего			884,9	1039,6	41,6	46,2	124,14	0,25	8,02	7,54	2,42	80,48	536,95	69,48	4,05

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