

Утверждаю
 Директор МБОУ "Буретская СОШ" Халиулина Е.В.
 02 сентября 2024 г.



**Цикличное меню питания школьников от 12 до 18 лет
 в МБОУ "Буретская СОШ" на 2024 - 2025 учебный год**

Характеристика питающихся: Без особенностей

Цикл: 10 дней

Срок действия меню: 02.09.2024 - 26.05.2025

Дни меню: Понедельник Вторник Среда Четверг Пятница

Используемый сборник:

Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста, 289 с./Новосибирск, 2021год, Сборник подготовлен
 ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" Роспотребнадзора и др.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1. День первый.							
Завтрак	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,8	0	107,5	54-1з-2020
	Каша вязкая молочная пшениная	180	7,48	10,44	33,76	215,94	54-6к-2020
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн-2020
	Груша	100	0,36	0,14	15,23	57	Пром.
	Хлеб пшеничный	40	2,66	0,53	15,86	78,27	Пром.
Итого за завтрак		550	17,8	19,91	71,55	486,61	
Обед	Салат из свежих огурцов и помидоров	100	1	5,2	3,1	62,5	54-5з-2020
	Рассольник Ленинградский	250	5,93	7,8	17	161,72	54-3с-2020
	Картофельное пюре	180	3,69	7,29	23,76	174,96	54-11г-2020
	Котлета рыбная (минтай)	100	14,1	2,8	8,6	115,9	54-3р-2020
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн-2020
	Хлеб пшеничный	60	3,99	0,81	23,79	117,39	Пром.
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,792	23,81	117,4	Пром.
Итого за обед		950	33,17	24,692	119,86	830,87	
Итого за 1 день		1500	50,97	44,602	191,41	1317,48	

Неделя 1. День второй							
Завтрак	Запеканка из творога с морковью	120	11,16	9,6	21,9	217,92	54-2т-2020
	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,4	8,6	53,5	54-4гн-2020
	Зефир	50	0,4	0,05	39,9	163	Пром.
	Яблоко	120	0,456	0,456	11,724	53,256	Пром.
	Хлеб пшеничный	60	3,99	0,81	23,79	117,39	Пром.
Итого за завтрак		550	17,606	12,316	105,914	605,066	
Обед	Салат из моркови с яблоками	100	0,9	10,2	7,2	123,8	54-11з-2020
	Суп из овощей с фрикадельками мясными	250	10,8	5,4	17,4	161,25	54-5с-2020
	Печень говяжья по-строгановски	100	16,75	17,5	6,62	250,62	54-18м-2020
	Рагу из овощей	180	3,42	9,09	16,38	161,1	54-9г-2020
	Хлеб пшеничный	40	2,66	0,53	15,86	78,27	Пром.
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,792	23,81	117,4	Пром.
	Кисель из смородины	200	0,2	0,1	12,3	50,5	54-23хн-2020
Итого за обед		930	38,69	43,612	99,57	942,94	
Итого за 2 день		1480	56,296	55,928	205,484	1548,006	
Неделя 1. День третий							
Завтрак	Омлет натуральный	180	15,21	23,31	3,78	284,67	54-1о-2020
	Какао с молоком	200	4,6	4,4	12,5	107,2	54-21гн-2020
	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,2	0,1	74,8	54-19з-2020
	Банан	120	1,82	0	26,85	114,74	Пром.
	Хлеб пшеничный	40	2,66	0,53	15,86	78,27	Пром.
Итого за завтрак		550	24,39	36,44	59,09	659,68	
Обед	Винегрет с растительным маслом	100	1,2	9	6,7	111,9	54-16з-2020
	Суп с рыбными консервами (горбуша)	250	9,88	5,12	15,52	147,45	54-12с-2020
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,9	8,37	43,11	286,65	54-4г-2020
	Голубцы ленивые	100	8,4	7,9	6,4	130,7	54-3м-2020
	Хлеб пшеничный	60	3,99	0,81	23,79	117,39	Пром.
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,792	23,81	117,4	Пром.
	Сок фруктовый с мякотью	180	0,54	0	29,7	120,96	Пром.
Итого за обед		930	37,87	31,992	149,03	1032,45	
Итого за 3 день		1480	62,26	68,432	208,12	1692,13	

Неделя 1. День четвертый							
Завтрак	Каша "Дружба"	180	4,46	6,26	21,52	160,2	54-16к-2020
	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,4	8,6	53,5	54-4гн-2020
	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,8	0	107,5	54-1з-2020
	Мандарин	100	0,86	0,14	7,57	35	Пром.
	Хлеб пшеничный	40	2,66	0,53	15,86	78,27	Пром.
Итого за завтрак		550	16,58	17,13	53,55	434,47	
Обед	Перец болгарский в нарезке	100	1,3	0,1	4,9	25,7	54-7з-2020
	Суп картофельный с горохом с гречками20	250	8,35	5,75	20,35	166,42	54-8с-2020
	Жаркое по-домашнему	150	15,07	14,48	12,82	242	54-9г-2020
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн-2020
	Хлеб пшеничный	60	3,99	0,81	23,79	117,39	Пром.
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,792	23,81	117,4	Пром.
Итого за обед		820	33,17	21,932	105,47	749,91	
Итого за 4 день		1370	49,75	39,062	159,02	1184,38	
Неделя 1. День пятый							
Завтрак	Запеканка из творога с морковью	120	11,16	9,6	21,9	217,92	54-2т-2020
	Джем фруктовый	50	0,3	0	36	144,8	Пром.
	Кофейный напиток с молоком	180	3,42	3,15	10,08	82,08	54-23гн-2020
	Банан	150	2,28	0	33,57	143,43	Пром.
	Хлеб пшеничный	60	3,99	0,81	23,79	117,39	Пром.
Итого за завтрак		560	21,15	13,56	125,34	705,62	
Обед	Салат из свежих огурцов и помидоров	100	1	5,2	3,1	62,5	54-5з-2020
	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5,78	7,58	7,12	120,08	54-1с-2020
	Рагу из овощей	180	3,42	9,09	16,38	161,1	54-9г-2020
	Тефтели рыбные (минтай)	120	15,45	9,6	15,15	208,5	54-14р-2020
	Хлеб пшеничный	40	2,66	0,53	15,86	78,27	Пром.
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,792	23,81	117,4	Пром.
	Кисель из смородины	200	0,2	0,1	12,3	50,5	54-23хн-2020
Итого за обед		950	32,47	32,892	93,72	798,35	
Итого за 5 день		1510	53,62	46,452	219,06	1503,97	

Неделя 2. День первый (6)

Завтрак	Каша жидкая молочная рисовая	180	4,68	5,85	25,7	174,33	54-21к-2020
	Хлеб пшеничный	40	2,66	0,53	15,86	78,27	Пром.
	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,8	0	107,5	54-1з-2020
	Груша	100	0,36	0,14	15,23	57	Пром.
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн-2020
Итого за завтрак		550	14,9	15,32	63,29	443,9	
Обед	Салат из свеклы отварной	100	1,3	4,5	7,6	76,1	54-13з-2020
	Суп картофельный с клецками	250	5,78	4,18	14,25	117,58	54-6с-2020
	Картофельное пюре	180	3,69	7,29	23,76	174,96	54-11г-2020
	Печень говяжья по-строгановски	100	16,75	17,5	6,62	250,62	54-18м-2020
	Сок фруктовый с мякотью	180	0,54	0	29,7	120,96	Пром.
	Хлеб пшеничный	60	3,99	0,81	23,79	117,39	Пром.
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,792	23,81	117,4	Пром.
Итого за обед		930	36,01	35,072	129,53	975,01	
Итого за 1 день		1480	50,91	50,392	192,82	1418,91	

Неделя 2. День второй (7)

Завтрак	Омлет натуральный	180	15,21	23,31	3,78	284,67	54-1о-2020
	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,4	8,6	53,5	54-4гн-2020
	Мандарин	100	0,86	0,14	7,57	35	Пром.
	Зефир	35	0,28	0,035	27,93	114,1	Пром.
	Хлеб пшеничный	40	2,66	0,53	15,86	78,27	Пром.
Итого за завтрак		555	20,61	25,415	63,74	565,54	
Обед	Помидор в нарезке	100	1,1	0,2	3,8	21,4	54-3з-2020
	Суп с рыбными консервами (горбуша)	250	9,88	5,12	15,52	147,45	54-12с-2020
	Плов с курицей	150	20,475	6,075	24,9	235,95	54-12м-2020
	Хлеб пшеничный	60	3,99	0,81	23,79	117,39	Пром.
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,792	23,81	117,4	Пром.
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн-2020
Итого за обед		820	39,905	12,997	111,62	720,59	
Итого за 2 день		1375	60,515	38,412	175,36	1286,13	

Неделя 2. День третий (8)

Завтрак	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,8	0	107,5	54-1з-2020
	Каша "Дружба"	180	4,46	6,26	21,52	160,2	54-16к-2020
	Какао с молоком	200	4,6	4,4	12,5	107,2	54-21гн-2020
	Банан	100	1,52	0	22,38	95,62	Пром.
	Хлеб пшеничный	40	2,66	0,53	15,86	78,27	Пром.
Итого за завтрак		550	20,24	19,99	72,26	548,79	
Обед	Огурец в нарезке	100	0,8	0,1	2,5	14,1	54-2з-2020
	Суп картофельный с горохом с гречками ²⁰	250	8,35	5,75	20,35	166,42	54-8с-2020
	Макаронь отварные	180	6,39	6,66	39,33	242,37	54-1г-2020
	Голубцы ленивые	100	8,4	7,9	6,4	130,7	54-3м-2020
	Хлеб пшеничный	60	3,99	0,81	23,79	117,39	Пром.
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,792	23,81	117,4	Пром.
	Сок фруктовый с мякотью	180	0,54	0	29,7	120,96	Пром.
Итого за обед		930	32,43	22,012	145,88	909,34	
Итого за 3 день		1480	52,67	42,002	218,14	1458,13	

Неделя 2. День четвертый (9)

Завтрак	Запеканка из творога с морковью	120	11,16	9,6	21,9	217,92	54-2г-2020
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн-2020
	Груша	150	0,54	0,21	22,85	85,5	Пром.
	Булочка школьная	80	6,93	2,53	45,33	231,73	54-9в-2020
Итого за завтрак		550	18,83	12,34	96,58	561,95	
Обед	Салат из моркови с яблоками	100	0,9	10,2	7,2	123,8	54-11з-2020
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5,88	7,63	10,112,62	142,78	54-2с-2020
	Рыба, припущенная в молоке (минтай)	100	13,12	7,62	2,88	133,38	54-9р-2020
	Картофель отварной в молоке	180	5,4	7,08	31,8	211,2	54-10г-2020
	Хлеб пшеничный	60	3,99	0,81	23,79	117,39	Пром.
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,792	23,81	117,4	Пром.
	Компот из изюма	200	0,4	0,1	18,4	75,8	54-4хн-2020
Итого за обед		950	33,65	34,232	107,88	921,75	
Итого за 4 день		1500	52,48	46,572	204,46	1483,7	

Неделя 2. День пятый (10)

Завтрак	Каша жидкая молочная рисовая	200	5,2	6,5	28,56	193,7	54-21к-2020
	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,2	0,15	74,8	54-19з-2020
	Банан	100	1,52	0	22,38	95,62	Пром.
	Кофейный напиток с молоком	180	3,42	3,15	10,08	82,08	54-23гн-2020
	Хлеб пшеничный	60	3,99	0,81	23,79	117,39	Пром.
Итого за завтрак		550	14,23	18,66	84,96	563,59	
Обед	Салат из свеклы отварной	100	1,3	4,5	7,6	76,1	54-13з-2020
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,45	3,48	23,12	149,5	54-7с-2020
	Капуста тушеная	180	4,32	6,12	17,46	142,47	54-8г-2020
	Гуляш из говядины	100	17	17	3,9	236,33	54-2м-2020
	Хлеб пшеничный	40	2,66	0,53	15,86	78,27	Пром.
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,792	23,81	117,4	Пром.
	Сок фруктовый с мякотью	180	0,54	0	29,7	120,96	Пром.
Итого за обед		910	36,23	32,422	121,45	921,03	
Итого за 5 день		1460	50,46	51,082	206,41	1484,62	

Итого в среднем за 1 день:		Вес блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		1463,5	53,993	48,294	198,0284	1437,75
норма	50%		45	46	191,5	1360
	60%		54	55,2	229,8	1632
	завтрак	550				
	обед	800				