

Директор МБОУ "Буретская СОШ"

Халиулина Е.В.

21 сентября 2023 г.



**Циклическое меню питания школьников от 7 до 11 лет
в МБОУ "Буретская СОШ" на 2023 - 2024 учебный год**

Характеристика питающихся: Без особенностей

Цикл: 10 дней

Срок действия меню: 01.09.2023 - 31.05.2024

Дни меню: Понедельник Вторник Среда Четверг Пятница

Используемый сборник:

Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста, 289 с./Новосибирск, 2021 год, 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	15	3,5	4,4	0	53,7	54-1з-2020
	Каша вязкая молочная пшеничная	150	6,23	8,78	28,13	216	54-6к-2020
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн-2020
	Груша	150	0,54	0,21	22,85	85,5	Пром.
	Хлеб пшеничный	40	2,66	0,53	15,86	78,27	Пром.
Итого за завтрак		555	13,23	13,92	73,54	461,37	
Обед	Салат из свежих огурцов и помидоров	80	0,7	4,1	2,5	49,9	54-5з-2020
	Рассольник Ленинградский	200	4,74	6,24	13,6	129,38	54-3с-2020
	Картофельное пюре	150	3,1	6	19,7	145,8	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	20	1,33	0,27	7,93	39,13	Пром.
Хлеб ржаной	50	3,33	0,66	19,84	97,83	Пром.	
Итого за обед		800	27,8	20,07	91,97	658,94	
Полдник	Макароны отварные с сыром	150	7,9	7,2	28,6	210,6	54-3г-2020
	Сок овощной	180	1,98	0,18	22,68	100,26	Пром.
Итого за полдник		330	9,88	7,38	51,28	310,86	
Итого за 1 день		1685	50,91	41,37	216,79	1431,17	

Неделя 1. День второй							
Завтрак	Запеканка из творога с морковью	150	13,9	11,7	27,2	272,5	54-2т-2020
	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,4	8,6	53,5	54-4гн-2020
	Зефир	35	0,28	0,035	27,93	114,1	Пром.
	Яблоко	120	0,456	0,456	11,724	53,256	Пром.
	Хлеб пшеничный	40	2,66	0,53	15,86	78,27	Пром.
Итого за завтрак	545	18,896	14,121	91,314	571,626		
Обед	Салат из моркови с яблоками	60	0,5	6,1	4,3	74,3	54-11з-2020
	Суп из овощей с фрикадельками мясными	200	8,64	4,32	13,92	129	54-5с-2020
	Печень говяжья по-строгановски	90	15,075	15,75	5,96	225,56	54-18м-2020
	Рагу из овощей	150	2,8	7,5	13,6	134,2	54-9г-2020
	Хлеб пшеничный	20	1,33	0,27	7,93	39,13	Пром.
	Хлеб ржаной	35	2,33	0,46	13,88	68,48	Пром.
	Кисель из смородины	200	0,2	0,1	12,3	50,5	54-23хн-2020
Итого за обед	755	30,875	34,5	71,89	721,17		
Полдник	Кекс "Здоровье"	100	4,8	19,8	56	421	54-3в-2020
	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,2	65,3	54-13хн-2020
Итого за полдник	300	5,4	20	71,2	486,3		
Итого за 2 день	1600	55,171	68,621	234,404	1779,096		
Неделя 1. День третий							
Завтрак	Омлет натуральный	150	12,7	19,2	3,2	237	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	100	1,52	0	22,38	95,62	Пром.
	Хлеб пшеничный	40	2,66	0,53	15,86	78,27	Пром.
Итого за завтрак	500	21,58	32,33	54,04	592,89		
Обед	Винегрет с растительным маслом	60	0,67	5,4	3,97	67,12	54-16з-2020
	Суп с рыбными консервами (горбуша)	200	7,9	4,1	12,42	117,96	54-12с-2020
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,9	35,9	238,9	54-4г-2020
	Голубцы ленивые	90	7,56	7,11	5,76	117,63	54-3м-2020
	Хлеб пшеничный	20	1,33	0,27	7,93	39,13	Пром.
	Хлеб ржаной	50	3,33	0,66	19,84	97,83	Пром.
	Сок фруктовый с мякотью	200	0,6	0	33	134,4	Пром.
Итого за обед	770	29,59	24,44	118,82	812,97		
Полдник	Сдоба обыкновенная	60	4,9	3,2	32,9	179,8	Пром.
	Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	42,8	54-6хн-2020
	Мандарин	50	0,43	0,07	3,78	17,5	Пром.
Итого за полдник	310	5,63	3,37	46,98	240,1		
Итого за 3 день	1580	56,8	60,14	219,84	1645,96		

Неделя 1. День четвертый							
Завтрак	Каша "Дружба"	200	5	6,9	23,9	178	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	15	3,5	4,4	0	53,7	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		555	13,62	13,37	55,93	398,47	
Обед	Перец болгарский в нарезке	80	1	0,1	3,9	20,6	54-7з-2020
	Суп картофельный с горохом с гречками ²⁰	200	6,68	4,6	16,28	133,14	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	20	1,33	0,27	7,93	39,13	Пром.
	Хлеб ржаной	50	3,33	0,66	19,84	97,83	Пром.
Итого за обед		700	27,91	20,11	80,57	613,7	
Полдник	Булочка школьная	60	5,2	1,9	34	173,8	54-9в-2020
	Сок фруктовый осветленный	200	1	0,2	20,2	86,6	Пром.
	Яблоко	50	0,19	0,19	4,88	22,19	Пром.
Итого за полдник		310	6,39	2,29	59,08	282,59	0
Итого за 4 день		1565	47,92	35,77	195,58	1294,76	
Неделя 1. День пятый							
Завтрак	Запеканка из творога с морковью	150	13,9	11,7	27,2	272,5	54-2т-2020
	Джем фруктовый	50	0,3	0	36	144,8	Пром.
	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,5	11,2	91,2	54-23гн-2020
	Яблоко	100	0,38	0,38	9,77	44,38	Пром.
	Хлеб пшеничный	40	2,66	0,53	15,86	78,27	Пром.
Итого за завтрак		540	21,04	16,11	100,03	631,15	
Обед	Салат из свежих огурцов и помидоров	80	0,7	4,1	2,5	49,9	54-5з-2020
	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,62	6,06	5,7	96,06	54-1с-2020
	Рагу из овощей	150	2,8	7,5	13,6	134,2	54-9г-2020
	Тефтели рыбные (минтай)	120	15,45	9,6	15,15	208,5	54-14р-2020
	Хлеб пшеничный	20	1,33	0,27	7,93	39,13	Пром.
	Хлеб ржаной	40	2,67	0,53	15,87	78,27	Пром.
	Кисель из смородины	180	0,18	0,09	11,07	45,45	54-23хн-2020
Итого за обед		790	27,75	28,15	71,82	651,51	
Полдник	Коржик молочный	40	2,6	4,5	24,8	150	54-2в-2020
	Мандарин	100	0,86	0,14	7,57	35	Пром.
	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,2	65,3	54-13хн-2020
Итого за полдник		340	4,06	4,84	47,57	250,3	
Итого за 5 день		1670	52,85	49,1	219,42	1532,96	

Неделя 2. День первый (6)							
Завтрак	Каша жидкая молочная рисовая	200	5,2	6,5	28,4	193,7	54-21к-2020
	Хлеб пшеничный	40	2,66	0,53	15,86	78,27	Пром.
	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7	54-1з-2020
	Груша	150	0,54	0,21	22,85	85,5	Пром.
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн-2020
Итого за завтрак		605	12,1	11,64	73,61	437,97	
Обед	Салат из свеклы отварной	60	0,83	2,7	4,58	45,6	54-13з-2020
	Суп картофельный с клецками	200	4,62	3,34	11,4	94,06	54-6с-2020
	Картофельное пюре	150	3,1	6	19,7	145,8	54-11г-2020
	Печень говяжья по-строгановски	90	15,075	15,75	5,96	225,56	54-18м-2020
	Сок фруктовый с мякотью	200	0,6	0	33	134,4	Пром.
	Хлеб пшеничный	60	3,99	0,8	23,79	117,41	Пром.
	Хлеб ржаной	50	3,33	0,66	19,84	97,83	Пром.
Итого за обед		810	31,545	29,25	118,27	860,66	
Полдник	Кекс "Здоровье"	100	4,8	19,8	56	421	54-3в-2020
	Бифидок	200	6,8	5	11	116,2	Пром.
Итого за полдник		300	11,6	24,8	67	537,2	
Итого за 1 день		1715	55,245	65,69	258,88	1835,83	
Неделя 2. День второй (7)							
Завтрак	Омлет натуральный	150	12,7	19,2	3,2	237	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	25	0,2	0,025	19,95	81,5	Пром.
	Хлеб пшеничный	40	2,66	0,53	15,86	78,27	Пром.
Итого за завтрак		515	18,02	21,295	55,18	485,27	
Обед	Помидор в нарезке	85	0,95	0,21	3,187	18,17	54-3з-2020
	Суп с рыбными консервами (горбуша)	200	7,9	4,1	12,42	117,96	54-12с-2020
	Плов с курицей	150	20,475	6,075	24,9	235,95	54-12м-2020
	Хлеб пшеничный	40	2,66	0,53	15,86	78,27	Пром.
	Хлеб ржаной	25	1,665	0,33	9,92	48,92	Пром.
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн-2020
Итого за обед		700	34,15	11,245	86,087	580,27	
Полдник	Сырники	100	17,1	9	22,4	239,3	54-6т-2020
	Соус шоколадный	30	1,62	1,41	12,63	69,72	54-7соус-2021
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн-2020
Итого за полдник		330	19,02	10,41	41,73	336,92	
Итого за 2 день		1545	71,19	42,95	182,997	1402,46	0

Неделя 2. День третий (8)							
Завтрак	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7	54-1з-2020
	Каша "Дружба"	200	5	6,9	23,9	178	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		555	17,28	16,23	74,64	512,79	
Обед	Огурец в нарезке	60	0,45	0,075	1,5	8,47	54-2з-2020
	Суп картофельный с горохом с гречками ²⁰	200	6,68	4,6	16,28	133,14	54-8с-2020
	Макаронны отварные	150	5,3	5,5	32,7	202	54-1г-2020
	Голубцы ленивые	90	7,56	7,11	5,76	117,63	54-3м-2020
	Хлеб пшеничный	40	2,66	0,53	15,86	78,27	Пром.
	Хлеб ржаной	50	3,33	0,66	19,84	97,83	Пром.
	Сок фруктовый с мякотью	200	0,6	0	33	134,4	Пром.
Итого за обед		790	26,58	18,475	124,94	771,74	
Полдник	Суп молочный с макаронными изделиями ¹	150	4,13	4,19	13,29	107,27	54-19к-2020
	Хлеб пшеничный	40	2,66	0,53	15,86	78,27	Пром.
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн-2020
Итого за полдник		390	6,99	4,72	35,65	212,34	
Итого за 3 день		1735	50,85	39,425	235,23	1496,87	
Неделя 2. День четвертый (9)							
Завтрак	Запеканка из творога с морковью	150	13,9	11,7	27,2	272,5	54-2т-2020
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн-2020
	Груша	100	0,36	0,14	15,23	57	Пром.
	Булочка школьная	60	5,2	1,9	34	173,8	54-9в-2020
Итого за завтрак		510	19,66	13,74	82,93	530,1	
Обед	Салат из моркови с яблоками	60	0,5	6,1	4,3	74,3	54-11з-2020
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	6,1	10,1	114,22	54-2с-2020
	Рыба, припущенная в молоке (минтай)	90	11,81	6,86	2,59	120,04	54-9р-2020
	Картофель отварной в молоке	150	4,5	5,9	26,5	176	54-10г-2020
	Хлеб пшеничный	60	3,99	0,8	23,79	117,41	Пром.
	Хлеб ржаной	25	1,665	0,33	9,92	48,92	Пром.
	Компот из изюма	180	0,36	0,09	16,56	68,22	54-4хн-2020
Итого за обед		765	27,525	26,18	93,76	719,11	
Полдник	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,9	35,9	238,9	54-4г-2020
	Гуляш из говядины	90	15,18	15,18	3,49	212,51	54-2м-2020
	Хлеб пшеничный	40	2,66	0,53	15,86	78,27	Пром.
	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,5	11,2	91,2	54-23гн-2020
Итого за полдник		480	29,84	26,11	66,45	620,88	0
Итого за 4 день		1755	77,025	66,03	243,14	1870,09	

Неделя 2. День пятый (10)							
Завтрак	Каша жидкая молочная рисовая	200	5,2	6,5	28,4	193,7	54-21к-2020
	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,2	0,15	74,8	54-19з-2020
	Яблоск	100	0,38	0,38	9,77	44,38	Пром.
	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,5	11,2	91,2	54-23гн-2020
	Хлеб пшеничный	40	2,66	0,53	15,86	78,27	Пром.
Итого за завтрак		550	12,14	19,11	65,38	482,35	
Обед	Салат из свеклы отварной	60	0,83	2,7	4,58	45,6	54-13з-2020
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,16	2,78	18,5	119,6	54-7с-2020
	Капуста тушеная	150	3,6	5	14,5	118,7	54-8г-2020
	Гуляш из говядины	90	15,18	15,18	3,49	212,51	54-2м-2020
	Хлеб пшеничный	40	2,66	0,53	7,93	78,27	Пром.
	Хлеб ржаной	40	2,67	0,53	15,87	78,27	Пром.
Сок фруктовый с мякотью	200	0,6	0	33	134,4	Пром.	
Итого за обед		780	30,7	26,72	97,87	787,35	
Полдник	Сдоба обыкновенная	60	4,9	3,2	32,9	179,8	Пром.
	Мандарин	50	0,43	0,07	3,78	17,5	Пром.
	Молоко	200	5,8	6,4	9,4	118,4	Пром.
Итого за полдник		310	11,13	9,67	46,08	315,7	
Итого за 5 день		1330	53,97	55,5	209,33	1585,4	
Итого в среднем за 1 день:		Вес блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	
		1309,0	46,2	41,1	168,3	1228,1	
нормы 2-х разовое питание	50%		38,5	39,5	167,5	1175	
	60%		46,2	47,4	201	1410	
Итого в среднем за 1 день:		Вес блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	
		1618	57,19	52,46	221,56	1587,46	
нормы 3-х разовое питание	60%		46,2	47,4	201	1410	60%
	75%		57,75	59,25	251,25	1762,5	75%