

Утверждаю:

Директор МБОУ
«Большепанюшевская СОШ»

С.Д.Миллер
2022 г.



Циклическое меню для горячих завтраков (10 дней) и пищевая ценность приготовляемых блюд для организации питания обучающихся
1-4 классов

МБОУ «Большепанюшевская средняя общеобразовательная школа» Алейского района Алтайского края

| № т/к | Наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | Микроэлементы | | | | |
|----------------|--------------------------------------|-----------------|------------------|-----------|---------------|-------------------------------|--------------|------------|--------------|-------------|--------------|---------------|--------------|----|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В-1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe | | |
| 1 День | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 37 | Суп картофельный с бобовыми | 250 | 2,34 | 3,89 | 13,61 | 98,79 | 0,075 | 7,12 | 143,8 | 1,667 | 138,3 | 27,27 | 2,046 | | | |
| | Хлеб пшеничный | 100 | 8 | 1 | 46 | 224,00 | 0,12 | 0 | 0 | 0 | 23 | 22 | 1,12 | | | |
| 122 | Омлет с сыром | 70 | 7,33 | 10,60 | 1,15 | 130,42 | 5,3 | 0,4 | 56 | 35 | 19 | 5,3 | 14 | | | |
| | Булочка | 60 | 4,96 | 7,12 | 36,14 | 387,6 | 0,08 | 0,04 | 0 | 39 | 10,74 | 7,21 | 0,6 | | | |
| 257 | Кофейный напиток на сгущенном молоке | 200 | 2,01 | 2,39 | 25,65 | 131,87 | 0,05 | 0,04 | 2,1 | 0,0 | 20,78 | 8,36 | 0,166 | | | |
| | ИТОГО | | 24,64 | 25 | 122,55 | 972,68 | 5,625 | 7,6 | 201,9 | 75,8 | 300,1 | 70,14 | 17,93 | | | |

| 2 день | | | | | | | | | | | | | | |
|---------|--|-----|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|---------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 204 | Макароны отварные с маслом | 200 | 7,36 | 7,06 | 47,10 | 281,46 | 0,08 | 0 | 0 | 1 | 14 | 48 | 12 | 1,2 |
| 184 | Фрикадельки из говядины тушеные в соусе | 52 | 12,63 | 13,54 | 9,16 | 208,60 | 0,13 | 0 | 0 | 28 | 25,9 | 113,4 | 14 | 1,26 |
| 4 | Салат из белокачанной капусты с морковью | 100 | 0,84 | 5,06 | 5,32 | 70,02 | 0,03 | 372,6 | 31,76 | 0,1 | 44,02 | 33,8 | 19,09 | 0,606 |
| | Хлеб пшеничный | 100 | 8,00 | 1,00 | 46,00 | 224,00 | 0,12 | 0 | 0 | 0 | 23 | 87 | 22 | 1,12 |
| | Чай с сахаром | 200 | - | - | 11,28 | 45,12 | 0 | 0 | 0 | 0 | 12 | 8 | 6 | 0,8 |
| 270 | Йогурт молочный | 100 | 5,8 | 5 | 8,4 | 108 | 0,04 | 0,02 | 0,6 | 0,0 | 248 | 184 | 28 | 0,02 |
| | ИТОГО | | 28,62 | 34,16 | 119,67 | 908,32 | 0,40 | 31,78 | 373,2 | 29,22 | 366,92 | 174,20 | 101,09 | 5,006 |
| 3 день | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 191 | Плов из отварной птицы | 210 | 37,2 | 45,33 | 41,05 | 747,09 | 0,01 | 46,6 | 59 | 1,8 | 139,5 | 450 | 50,5 | 8,32 |
| | Хлеб пшеничный | 100 | 8,00 | 1,00 | 46,00 | 224,00 | 0,12 | 0 | 0 | 0 | 23 | 87 | 22 | 1,12 |
| 247 | Кисель из концентрата плодового или ягодного с витамином С | 200 | 1,36 | 0 | 29,02 | 116,19 | 1,6 | 85 | 0,9 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | Бутерброд с повидлом | | 1,72 | 4,2 | 32,9 | 176,30 | 0,17 | 0 | 0,15 | 5,4 | 215,9 | 217 | 42,91 | 1,74 |
| | Фрукты (банан) | 100 | 1,5 | 0,1 | 21,8 | 89 | 0,04 | 10 | 0,12 | 0,4 | 8 | 28 | 42 | 600 |
| | ИТОГО | | 49,78 | 50,63 | 170,77 | 1352,58 | 1,94 | 141,60 | 60,17 | 7,82 | 386,49 | 782 | 157,41 | 611,18 |

| 4 день | | | | | | | | | | | | | | |
|---------|---------------------------------------|--------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 64 | Суп картофельный с рыбными консервами | 250 | 6,62 | 8,31 | 21,28 | 184,48 | 0,027 | 2,2 | 133 | 1,103 | 21,63 | 20,3 | 10,63 | 0,388 |
| | Булочка | 60 | 4,96 | 7,12 | 36,14 | 387,6 | 0,08 | 0,04 | 0 | 39 | 10,74 | 44,26 | 7,21 | 0,6 |
| | Хлеб пшеничный | 100 | 8,00 | 1,00 | 46,00 | 224,00 | 0,12 | 0 | 0 | 0 | 23 | 87 | 22 | 1,12 |
| | Чай с сахаром | 200 | - | - | 11,28 | 45,12 | 0 | 0 | 0 | 0 | 12 | 8 | 6 | 0,8 |
| 270 | Сыр нарезка | 30 | 6,9 | 8,7 | 0 | 108 | 0,01 | 0,84 | 0,06 | 0,09 | 312 | 33 | 10,5 | 0,3 |
| | ИТОГО | | 26,46 | 25,13 | 114,7 | 949,2 | 0,237 | 3,08 | 133,06 | 40,193 | 379,37 | 192,56 | 56,34 | 3,178 |
| 5 день | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 216 | Картофельное пюре | 200 | 4,26 | 8,08 | 31,06 | 213,94 | 0,16 | 0,11 | 11,8 | 0,3 | 144,37 | 103,9 | 33,3 | 1,21 |
| 153 | Рыба, тушённая в сметанном соусе | 70/70 | 15,42 | 13,47 | 5,61 | 205,32 | 0,1 | 0,5 | 3,35 | 0,01 | 52,11 | 238,46 | 59,77 | 0,96 |
| | Хлеб пшеничный | 100 | 8,00 | 1,00 | 46,00 | 224,00 | 0,12 | 0 | 0 | 0 | 23 | 87 | 22 | 1,12 |
| 265 | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,07 | 0,01 | 15,31 | 61,62 | 0 | 2,13 | 0 | 0 | 15,33 | 23,2 | 12,27 | 2,13 |
| 29 | Салат из свеклы и моркови | 100 | 1,32 | 10,08 | 7,68 | 126,08 | 2,1 | 8,2 | 66 | 1,4 | 3,9 | 3 | 7 | 7,6 |
| | Йогурт молочный | 100 | 5,8 | 5 | 8,4 | 108 | 0,04 | 0,02 | 0,6 | 0,08 | 248 | 184 | 28 | 0,02 |
| | ИТОГО | | 34,95 | 37,64 | 115,6 | 938,96 | 2,52 | 10,96 | 81,75 | 1,79 | 486,71 | 639,56 | 162,34 | 13,04 |
| 6 день | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 27 | Борщ с капустой и картофелем | 250/10 | 1,90 | 6,66 | 10,81 | 111,11 | 0,075 | 12 | 1000 | 0,25 | 42,75 | 128,8 | 35 | 2,5 |
| | Хлеб пшеничный | 100 | 8,00 | 1,00 | 46,00 | 224,00 | 0,12 | 0 | 0 | 0 | 23 | 87 | 22 | 1,12 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------|---|---------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|--------------|-------------|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| 341/1 | Бутерброд с сыром и маслом сливочным | 15/15/5 | 6,62 | 9,48 | 10,06 | 152 | 6 | 0 | 15 | 10 | 1,8 | 8,6 | 2,6 | 5,6 |
| 244 | Какао с молоком сгущенным | 200 | 3,78 | 3,91 | 26,04 | 154,15 | 0,04 | 0,4 | 40 | 0,2 | 133,8 | 135 | 18,8 | 0,6 |
| | ИТОГО | | 20,3 | 21,05 | 92,91 | 641,26 | 6,23 | 12,4 | 1055 | 10, | 201,3 | 359,4 | 78,4 | 9,82 |
| 7 День | | | | | | | | | | | | | | |
| <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 196 | Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным | 200/4,5 | 11,64 | 7,24 | 60 | 351,74 | 0,4 | 0,2 | 2 | 0 | 4,4 | 255 | 6,5 | 0 |
| 192 | Птица отварная | 70 | 18,22 | 18,22 | 0,97 | 242,68 | 0,44 | 0,12 | 1,8 | 0,0 | 33 | 0 | 19 | 1,6 |
| | Хлеб пшеничный | 100 | 8,00 | 1,00 | 46,0 | 224,00 | 0,12 | 0 | 0 | 0 | 23 | 87 | 22 | 1,12 |
| 344/1 | Бутерброд с маслом | 15/10 | 1,70 | 15,10 | 10,26 | 183,60 | 6 | 0 | 15 | 10 | 1,8 | 8,6 | 2,6 | 5,6 |
| 66 | Сок фруктовый | 200 | 0 | 0 | 19,6 | 80 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1,4 |
| | ИТОГО | | 39,56 | 41,56 | 136,83 | 1082,0 | 6,96 | 2,32 | 18,8 | 10, | 62,2 | 350,6 | 50,1 | 9,72 |
| 8 День | | | | | | | | | | | | | | |
| <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 103 | Каша пшеничная молочная жидкая с маслом | 200/5 | 6,04 | 7,27 | 34,29 | 227,16 | 54,8 | 0,9 | 54,8 | 0,1 | 189,2 | 183,2 | 37,96 | 0,734 |
| 332 | Бутерброд с мясными гастрономическими продуктами (любительская) | 50 | 5,38 | 6,72 | 10,45 | 128,8 | 0,11 | 0,02 | 0,02 | 1,6 | 93,70 | 73,04 | 11,1 | 0,53 |
| 117 | Омлет натуральный | 65 | 5,82 | 9,02 | 1,52 | 110,54 | 4,7 | 0,2 | 33 | 23 | 8,1 | 11 | 3,6 | 13 |
| | Хлеб пшеничный | 100 | 8,00 | 1,00 | 46,00 | 224,00 | 0,12 | 0 | 0 | 0 | 23 | 87 | 22 | 1,12 |
| 265 | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,07 | 0,01 | 15,31 | 61,62 | 0 | 2,13 | 0 | 0 | 15,33 | 23,2 | 12,27 | 2,13 |
| | Фрукты (яблоко) | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 | 10 | 5 | 0,2 | 16 | 11 | 9 | 2,2 |
| | ИТОГО | | 25,71 | 24,42 | 117,37 | 799,12 | 59,7 | 13,25 | 92,8 | 24, | 345,3 | 388,4 | 95,93 | 19,71 |

| | | 9 день | | | | | | | | | | | | | |
|-----|---|---------|-------|-------|--------|--------|------|-------|--------|-----|-------|-------|-------|-------|--|
| | | Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| | | 200 | 22,54 | 17,33 | 22,13 | 334,08 | 0,1 | 10,1 | 0,02 | 0,4 | 19,8 | 204,9 | 4 | 4 | |
| 163 | Жаркое по-домашнему | 100 | 1,32 | 10,08 | 7,68 | 126,08 | 2,1 | 8,2 | 66 | 1,4 | 3,9 | 3 | | | |
| 29 | Салат из свеклы и моркови | 50 | 3,8 | 0,45 | 24,1 | 224,00 | 0,12 | 0 | 0 | 0 | 23 | 87 | | | |
| | Хлеб пшеничный | 200 | 3,78 | 3,91 | 26,04 | 154,15 | 0,04 | 0,4 | 40 | 0,2 | 133,8 | 135 | 18,8 | 0,6 | |
| 244 | Какао с молоком сгущенным | 60 | 4,25 | 2,90 | 39,20 | 199,80 | 0,08 | 0,04 | 0 | 39 | 10,74 | 44,26 | 7,21 | 0,6 | |
| | Булочка Российская | | 35,69 | 34,67 | 119,15 | 1038,1 | 2,44 | 18,74 | 106,02 | 41 | 191,2 | 474,1 | 94,61 | 12,82 | |
| | ИТОГО | | | | | 1 | | | | 4 | | 6 | | | |
| | | 10 день | | | | | | | | | | | | | |
| | | Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| | | 200 | 7,36 | 7,06 | 47,10 | 281,46 | 0,08 | 0 | 0 | 1 | 14 | 48 | 12 | 1,2 | |
| 204 | Макаронь отварные с маслом | 70/30 | 10,68 | 11,72 | 5,74 | 176,75 | 0,2 | 0,4 | 70 | 0,5 | 27,6 | 119,2 | 16,1 | 1,5 | |
| 171 | Котлета мясная из говядины с соусом | 100 | 0,84 | 5,06 | 5,32 | 70,02 | 0,03 | 31,76 | 372,6 | 0,1 | 44,02 | 33,8 | 19,09 | 0,606 | |
| 4 | Салат из белокочанной капусты с морковью | 50 | 3,8 | 0,45 | 24,1 | 224,00 | 0,12 | 0 | 0 | 0 | 23 | 87 | 22 | 1,12 | |
| | Хлеб пшеничный | 200 | 0,56 | - | 27,89 | 113,79 | 0 | 0 | 0,44 | 0 | 0 | 24,42 | 39 | 0 | |
| 255 | Компот из смеси сухофруктов с витамином С | 100 | 5,8 | 5 | 8,4 | 108 | 0,04 | 0,02 | 0,6 | 0,0 | 248 | 184 | 28 | 0,02 | |
| | Йогурт молочный | | 29,04 | 29,29 | 118,55 | 974,02 | 0,47 | 32,18 | 443,64 | 1,7 | 356,6 | 496,4 | 136,1 | 4,446 | |
| | ИТОГО | | | | | 3 | | | | 8 | 2 | 2 | 9 | | |

ИСПОЛЬЗУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА:

1. Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений. Пермская государственная медицинская академия, Уральский региональный центр питания. Пермь 2006г.
2. Приложение 3 к СанПиН 2.4.5.2409-08.
3. Мой здоровый рацион – здоровый образ жизни и питания (<https://health-diet.ru/>).