

Утверждено

Директор

МКОУ "Верхказанская СОШ"

И. И. Кучева

Приказ № 258 от 01.12.2023

"Примерное циклическое 10-ти дневное меню" для организации питания
детей в муниципальном казенном общеобразовательном учреждении
«Верхказанская средняя общеобразовательная школа»

Прием пищи	наименование блюда	вес блюда		Пищевые вещества								Энергетическа		№ рецепту ры
		7-11 лет	12-18 лет	Белки		Жиры		Углеводы		7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	
				7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет					
Неделя I														
День I														
завтрак	Гуляш из мяса птицы	100	120	11,98	14,38	10,05	12,06	1,6	1,92	134,38	161,26	437		
	Картофельное пюре	150	200	3	4	5,7	7,6	23,7	31,6	158,3	211,07	54-11г		
	Чай с сахаром	200	200	0,1	0,1	0	0	9	9	36	36	376		
	Хлеб пшеничный	50	100	3,75	7,5	1,45	2,9	25,7	51,4	130,85	261,7	пром.		
	итого за завтрак	500	620	18,83	25,98	17,2	22,56	60	93,92	459,53	670,03			
	Суп крестьянский с крупой (крупя рисовая)	200	250	1,78	2,23	4,9	6,13	11,92	14,9	98,92	123,65	54-11с		
обед	Капуста тушеная с мясом	150	200	16,09	21,45	15,23	20,31	11,58	15,44	248	330,67	1		
	какао с молоком	200	200	3,28	3,28	3,08	3,08	9,19	9,19	77,52	77,52	382		
	Хлеб пшеничный	50	100	3,75	7,5	1,45	2,9	25,7	51,4	130,85	261,7	пром.		
	Фрукт (яблоко)	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	8,9	8,9	40,3	40,3	пром.		
	итого за обед	700	850	25,3	34,86	25,06	32,82	67,29	99,83	595,59	833,84			
	Всего за день	1200	1470	44,13	60,84	42,26	55,38	127,29	193,75	1055,1	1503,9			
Процент удовлетворения от суточной потребности														

Прием пищи	наименование блюда		вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическа		№ рецептуры
			7-11 лет	12-18 лет	Белки		Жиры		Углеводы		7-11 лет	12-18 лет	
					7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет			
Неделя 1													
День 4													
завтрак		плов из мяса птицы	200	230	27,3	31,39	7,9	9,08	34,7	39,91	318,8	366,62	54-12м
		Бутерброд с маслом	60	60	0,1	0,1	8,3	8,3	0,1	0,1	74,9	74,9	53-19з
		чай с сахаром	200	200	0,1	0,1	0	0	9	9	36	36	376
		Хлеб пшеничный	50	100	3,75	7,5	1,45	2,9	25,7	51,4	130,85	261,7	пром
		итого за завтрак	510	590	31,25	39,09	17,65	20,28	69,5	100,41	560,55	739,22	
		Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	250	1,7	2,1	5,4	6,38	10,6	13,2	98	118,6	82
обед		Макароны отварные	150	200	5	6,67	5,3	7,07	35	46,67	208	277,33	54-1г
		биточки	100	120	12,87	15,44	16,5	19,8	11,5	13,8	258,87	310,64	306
		какао с молоком	200	200	3,28	3,28	3,08	3,08	9,19	9,19	77,52	77,52	382
		Хлеб пшеничный	50	100	3,75	7,5	1,45	2,9	25,7	51,4	130,85	261,7	пром
		Фрукт()											
		итого за обед	700	870	26,6	34,99	31,73	39,23	91,99	134,26	773,24	1045,8	
	Всего за день	1210	1460	57,85	74,08	49,38	59,51	161,49	234,67	1333,8	1785		
	Процент удовлетворения от суточной потребности												

Прием пищи	наименование блюда		вес блюда		Пищевые вещества								Энергетическа		№ рецен туры
			7-11 лет	12-18 лет	Белки		Жиры		Углеводы		7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	
					7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет					
Неделя 2															
День 6															
завтрак		макароны отварные	150	200	5	6,67	5,3	7,07	35	46,67	208	277,33	54-1г		
		гуляш из мяса птицы	100	120	11,98	14,38	10,05	12,06	1,6	1,92	134,38	161,26	437		
		Хлеб пшеничный	50	100	3,75	7,5	1,45	2,9	25,7	51,4	130,85	261,7	пром.		
		Чай с сахаром	200	200	0,1	0,1	0	0	9	9	36	36	376		
	итого за завтрак		500	20,83	28,65	16,8	22,03	71,3	108,99	509,23	736,29				
обед		Щи из свежей капусты со сметаной	200	250	1,53	1,85	5,38	6,4	9,52	11,8	93	112,2	88		
		жаркое по-домашнему	200	230	9,78	11,25	14,1	16,22	19,88	22,86	326,2	375,13	436		
		Какао с молоком	200	200	3,28	3,28	3,08	3,08	9,19	9,19	77,52	77,52	382		
		Хлеб пшеничный	50	100	3,75	7,5	1,45	2,9	25,7	51,4	130,85	261,7	пром.		
		Фрукт()													
		итого за обед		650	18,34	23,88	24,01	28,6	64,29	95,25	627,57	826,55			
	Всего за день		1150	39,17	52,53	40,81	50,63	135,59	204,24	1136,8	1562,8				
	Процент удовлетворения от суточной потребности														

Прием пищи	наименование блюда	вес блюда		Пищевые вещества								Энергетическа		№ рецен туры
		7-11 лет	12-18 лет	Белки		Жиры		Углеводы		7-11 лет	12-18 лет			
				7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет					
Неделя 2														
День 7														
<i>завтрак</i>	борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	250	1,7	2,1	5,4	6,38	10,6	13,2	98	118,6	82		
	Чай с сахаром	200	200	0,1	0,1	0	0	9	9	36	36	376		
	Бутерброд с маслом	60	60	0,1	0,1	8,3	8,3	0,1	0,1	74,9	74,9	1		
	Хлеб пшеничный	50	100	3,75	7,5	1,45	2,9	25,7	51,4	130,85	261,7	пром.		
	итого за завтрак	510	610	5,65	9,8	15,15	17,58	45,4	73,7	339,75	491,2			
<i>обед</i>	Суп-лапша домашняя, с курицей (цыпленок бройлер)	200	250	7,5	7,7	8,9	9,9	9,5	11,9	148	167,5	86/118		
	Картофельное пюре	150	200	3	4	5,7	7,6	23,7	31,6	158,6	211,07	54-11г		
	Котлеты мясные	100	100	14,9	14,9	14,92	14,92	12,85	12,85	245,28	245,28	302		
	Чай с сахаром	200	200	0,1	0,1	0	0	9	9	36	36	376		
	Хлеб пшеничный	50	100	3,75	7,5	1,45	2,9	25,7	51,4	130,85	261,7	пром.		
	Фрукт()													
	итого за обед	700	850	29,25	34,2	30,97	35,32	80,75	116,75	718,73	921,55			
Всего за день														
Процент удовлетворения от суточной потребности														

Прием пищи	наименование блюда		Пищевые вещества												Энергетическа		№ рецептуры
			вес блюда		Белки		Жиры		Углеводы		7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет			
			7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	лет	лет	лет	лет			
Неделя 2																	
День 8																	
<i>завтрак</i>		Каша гречневая рассыпчатая	150	200	4,2	5,6	5	6,67	22,3	29,7	151	201,2	302				
		Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,6	0,6	0	0	22,7	22,7	93,2	93,2	54-7хн				
		Котлеты рыбные	100	100	12,8	12,8	8,5	8,5	10,6	10,6	170,1	170,1	256				
		Хлеб пшеничный	50	100	3,75	7,5	1,45	2,9	25,7	51,4	130,85	261,7	пром.				
		итого за завтрак	500	600	21,35	26,5	14,95	18,07	81,3	114,4	545,15	726,2					
<i>обед</i>		Суп картофельный с горохом	200	250	6,68	8,3	4,6	5,75	16,28	20,35	133,14	166,5	132				
		Капуста тушеная с мясом	200	230	22,3	25,65	19,4	22,31	14,4	16,56	321,1	369,26	54-10м				
		Чай с сахаром	200	200	0,1	0,1	0	0	9	9	36	36	376				
		Хлеб пшеничный	50	100	3,75	7,5	1,45	2,9	25,7	51,4	130,85	261,7	пром.				
		итого за обед	650	780	32,83	41,55	25,45	30,96	65,38	97,31	621,09	833,46					
	Всего за день	1150	1380	54,18	68,05	40,4	49,03	146,68	211,71	1166,2	1559,7						
	Процент удовлетворения от суточной потребности																

Прием пищи	наименование блюда		Пищевые вещества												Энергетическая		№ рецептуры
			вес блюда		Белки		Жиры		Углеводы		7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	
			7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	
Неделя 2																	
День 10																	
завтрак		жаркое по-домашнему	200	230	9,78	11,25	14,1	16,22	19,88	22,86	326,2	375,13	436				
		Бутерброд с мясом	60	60	0,1	0,1	8,3	8,3	0,1	0,1	74,9	74,9	1				
		Чай с сахаром	200	200	0,1	0,1	0	0	9	9	36	36	376				
		Хлеб пшеничный	50	100	3,75	7,5	1,45	2,9	25,7	51,4	130,85	261,7	пром.				
	итого на завтрак	510	590	13,73	18,95	23,85	27,42	54,68	83,36	567,95	747,73						
обед		Суп с рыбными консервами	200	250	6,9	8,62	6,7	8,37	11,5	14,37	134	167,4	87				
		Макаронные отварные	150	200	5	6,67	5,3	7,07	35	46,67	208	277,33	54-1г				
		Горчица мясные	90	120	9,38	12,5	13,71	18,28	10,87	14,5	181,44	241,92	462				
		Чай с сахаром	200	200	0,1	0,1	0	0	9	9	36	36	376				
		Фрукты															
		Хлеб пшеничный	50	100	3,75	7,5	1,45	2,9	25,7	51,4	130,85	261,7	пром.				
		итого на обед	690	870	25,13	35,39	27,16	36,62	92,07	135,94	690,29	984,35					
	Всего за день	1200	1460	38,86	54,34	51,01	64,04	146,75	219,3	1258,2	1732,1						
	Процент удовлетворения от суточной потребности																