

УТВЕРЖДЕНО
Директор БОУ КМО «Талицкая СШ»


М.П.

(приказ от 30.08.2024 г. № 64)

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

**на 10 дней для обеспечения горячим питанием обучающихся
бюджетного общеобразовательного учреждения
Кирилловского муниципального округа
«Талицкая средняя школа».**

(7-11 лет)

Примерное 10-ти дневное циклическое меню гарантированного горячего питания (7-11 лет)

Сборники рецептов	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций / Под ред. В. Р. Кучмы, Москва, 2016; Сборник технологических нормативов рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных и школьных ОУ, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений.
--------------------------	---

Номер рецептуры	День/ Вид Приёма Пищи / Блюдо/ Ингредиент	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	кКал	Минеральные вещества (мг)							
							B	C	A	Ca	P	Mg	Fe	I
	1		26,250	17,640	118,930	640,260	0,310	3,090	223,200	334,410	333,790	72,980	3,220	0,010
	Завтрак		23,940	16,920	97,930	555,060	0,240	3,090	223,200	327,510	307,690	63,080	2,620	0,010
6	19 Каша овсяная 200	200	15,970	14,170	23,380	238,960	0,040	0,990	223,200	304,900	228,790	34,080	0,780	0,010
-3гн	54 Чай с лимоном и сахаром 200	200	0,270	0,050	5,750	22,500	0,010	2,100		2,210	1,100	0,600	0,050	
	18 Хлеб из муки пшеничной 40	40	3,080	0,960	28,000	113,600	0,080			9,200	34,800	13,200	0,800	
	21 Выпечка 60	60	4,620	1,740	40,800	180,000	0,110			11,200	43,000	15,200	0,990	
2	10 Хлеб из муки пшеничной 30	30	2,310	0,720	21,000	85,200	0,070			6,900	26,100	9,900	0,600	
	Обед		29,060	35,650	85,370	873,190	0,370	12,800	209,830	436,290	482,070	125,570	4,870	0,060
	36 Огурцы консервированные без уксуса 60/ Огурцы свежие	60	0,480	0,060	1,020	7,800	0,020	3,000		13,800	14,400	8,400	0,360	
	99 Суп вермишелевый на курином бульоне 200	200	1,610	3,260	10,040	141,500	0,010	6,800	114,2	171,100	141,170	27,170	0,040	
-28м	54 Ежики куриные с соусом томатным 90/20	90/20	22,210	28,680	21,200	330,420	0,090	0,640	83,620	221,980	165,420	53,560	1,650	0,06
0	34 Изделия макаронные отварные 150	150	2,150	3,010	19,060	244,340	0,170		12,000	17,650	123,130	24,070	1,370	
1	45 Компот из свежих плодов (яблоки) 200	200	0,130	0,020	13,830	49,530	0,010	2,360	0,010	3,560	2,150	1,770	0,470	
	18 Хлеб из муки пшеничной 20	20	1,540	0,480	14,000	56,800	0,040			4,600	17,400	6,600	0,400	
	19 Хлеб ржано-пшеничный 20	20	0,940	0,140	6,220	42,800	0,030			3,600	18,400	4,000	0,580	
	2		33,490	41,890	179,550	1350,090	0,683	47,610	333,220	797,630	577,240	147,850	7,430	0,090
	Завтрак		11,870	13,620	69,620	519,510	0,353	13,520	254,200	455,730	285,900	62,140	4,070	0,060
17	Вермишель молочная 200	200	4,700	8,900	17,630	270,000	0,003	2,080	232,000	292,000	114,000	7,400	0,060	0,050

1															
-21гн	54	Какао с молоком 200	200	3,690	3,760	13,990	109,910	0,220	1,440	22,200	138,530	126,100	32,540	1,010	0,010
	18	Хлеб из муки пшеничной 40	40	3,080	0,960	28,000	113,600	0,080			9,200	34,800	13,200	0,800	
3	40	Фрукт сезонный 100	100	0,400		10,000	26,000	0,050	10,000		16,000	11,000	9,000	2,200	
		Обед		21,620	28,270	109,930	830,580	0,330	34,090	79,020	341,900	291,340	85,710	3,360	0,030
	57	Капуста квашеная/ Салат из огурцов и помидоров	60	1,030	1,660	6,490	28,060	0,020	17,100		76,430	17,710	9,120	0,340	
9	11	Борщ с капустой и картофелем 200	200	1,600	5,350	8,480	159,360	0,080	12,980	9,010	163,150	42,330	19,030	0,910	
	49	Гуляш из отварного мяса 90	90	10,910	15,990	21,170	269,320	0,060	3,550	54,000	13,600	96,590	19,640	0,130	0,03
2	34	Рис отварной 150	150	3,750	4,150	29,190	154,120	0,060		16,000	75,550	81,450	20,720	0,570	
8	63	Компот из смеси сухофруктов 200	200	0,310	0,020	10,380	63,320		0,460	0,010	0,370	0,060		0,030	
	18	Хлеб из муки пшеничной 40	40	3,080	0,960	28,000	113,600	0,080			9,200	34,800	13,200	0,800	
	19	Хлеб ржано-пшеничный 20	20	0,940	0,140	6,220	42,800	0,030			3,600	18,400	4,000	0,580	
		з		46,340	50,310	180,970	1309,160	0,582	34,900	445,900	588,030	628,030	140,970	6,730	0,040
		Завтрак		26,410	15,040	115,530	497,140	0,172	3,890	287,800	283,550	326,340	50,650	3,930	0,030
	229	Омлет 200	200	18,610	12,010	59,160	283,960	0,080	1,090	287,800	261,540	273,390	24,220	2,670	0,030
пром		Зеленый горошек 60	60	4,500	2,020	22,800	78,630	0,002	2,700		12,600	18,150	13,230	0,440	
	18	Хлеб из муки пшеничной 40	40	3,080	0,960	28,000	113,600	0,080			9,200	34,800	13,200	0,800	
	54-2гн	Чай с сахаром 200	200	0,220	0,050	5,570	20,950	0,010	0,100		0,210			0,020	
		Обед		19,930	35,270	65,440	812,020	0,410	31,010	158,100	304,480	301,690	90,320	2,800	0,010
	36	Огурцы консервированные без уксуса 60/Салат из свежих огурцов	60	0,480	0,060	1,020	7,800	0,020	3,000		13,800	14,400	8,400	0,360	
2	12	Рассольник ленинградский 200	200	1,750	9,460	13,300	179,980	0,110	11,120	45,500	121,020	54,680	18,870	0,410	
9	30	Биточки рубленые куриные	90	12,28	19,800		286,000			88,2	119,2	112,120	22,35		
4	35	Картофельное пюре 150	150	2,840	4,940	22,760	212,440	0,210	16,890	24,400	42,080	84,690	30,100	1,030	0,010
8	42	Кисель ягодный 200	200	0,100	0,390	8,140	26,200				0,180			0,020	

18	Хлеб из муки пшеничной 20	20	1,540	0,480	14,000	56,800	0,040			4,600	17,400	6,600	0,400	
19	Хлеб ржано-пшеничный 20	20	0,940	0,140	6,220	42,800	0,030			3,600	18,400	4,000	0,580	
	4		59,660	58,560	239,950	1480,590	0,790	24,410	531,910	482,460	734,290	152,500	7,370	0,030
	Завтрак		24,920	19,420	91,780	580,810	0,390	1,920	357,200	254,760	370,110	64,410	3,890	0,030
1	17	Гречка отварная	150	8,750	4,410	28,340	127,100	0,050		120,000	118,680	117,870	8,220	0,660
5	10	Фрикадельки по-калининградски 90	90	8,840	10,720	9,700	196,680	0,040	0,800	220,000	16,310	109,540	15,850	1,480
5	41	Какао-напиток на молоке 200	200	2,710	2,850	11,740	86,630	0,160	1,120	17,200	105,970	90,500	20,540	0,550
18	18	Хлеб из муки пшеничной 60	60	4,620	1,440	42,000	170,400	0,140			13,800	52,200	19,800	1,200
	Обед		34,740	39,140	148,170	899,780	0,400	22,490	174,710	227,700	364,180	88,090	3,480	0,000
82	82	Салат свекольный 60	60	1,040	0,800	3,780	35,280	0,030	6,100		26,250	27,000	13,640	0,860
93	93	Суп фасолевый на курином бульоне 200	200	1,600	14,470	80,950	216,530	0,040	13,020	15,500	60,100	46,960	18,590	0,670
8	31	Котлета куриная с соусом томатным 90/20	90/20	23,130	18,900	8,840	396,440	0,020	1,010	139,200	114,710	101,020	13,270	0,110
1	34	Гречка отварная 150	150	6,360	4,330	20,550	102,400	0,230		20,000	14,880	151,250	30,220	0,390
1	45	Компот из свежих плодов (яблоки) 200	200	0,130	0,020	13,830	49,530	0,010	2,360	0,010	3,560	2,150	1,770	0,470
18	18	Хлеб из муки пшеничной 20	20	1,540	0,480	14,000	56,800	0,040			4,600	17,400	6,600	0,400
19	19	Хлеб ржано-пшеничный 20	20	0,940	0,140	6,220	42,800	0,030			3,600	18,400	4,000	0,580
	5		44,940	50,330	205,220	1376,580	1,243	71,190	242,900	562,940	529,180	113,430	8,190	0,090
	Завтрак		41,940	48,610	197,240	1321,380	1,143	65,190	242,900	550,940	491,940	100,830	7,770	0,010
6	72	Запеканка из творога с молоком сгущенным 150/50	150	15,030	12,480	81,030	292,440		14	202,000	100,720	100,900	0,200	0,010
1	47	Молоко сгущенное 20	20	1,400	1,980	1,900	87,000	0,610	0,200	8,400	101,400	43,800	6,800	0,040
3	40	Фрукт сезонный 100	100	0,400		10,000	26,000	0,050	10,000		16,000	11,000	9,000	2,200
-3гн	54	Чай с лимоном и сахаром 200	200	0,270	0,050	5,750	22,500	0,010	2,100		2,210	1,100	0,600	0,050
	Обед		24,840	34,100	98,560	893,440	0,473	38,890	32,500	330,610	335,140	84,430	5,280	0,080
22	22	Зеленый горошек 60/ Салат из помидор	60	3,000	1,720	7,980	55,200	0,100	6,000		12,000	37,240	12,600	0,420

1	15	Уха ростовская 200	200	4,970	8,380	14,670	149,820	0,003	12,000		145,220	43,370	18,140	0,660	0,030
-3р	54	Фишбол с соусом томатным 90/20	90/20	10,550	18,240	14,930	292,380	0,050		8,100	109,110	120,040	4,990	0,390	0,040
4	35	Картофельное пюре 150	150	2,840	4,940	22,760	212,440	0,210	16,890	24,400	42,080	84,690	30,100	1,030	0,010
4	48	Сок фруктовый 200	200	1,000	0,200	18,000	84,000	0,040	4,000		14,000	14,000	8,000	1,800	
	18	Хлеб из муки пшеничной 20	20	1,540	0,480	14,000	56,800	0,040			4,600	17,400	6,600	0,400	
	19	Хлеб ржано-пшеничный 20	20	0,940	0,140	6,220	42,800	0,030			3,600	18,400	4,000	0,580	
	6			31,230	28,500	180,310	1360,640	0,770	28,780	368,000	530,060	551,060	126,940	5,920	0,030
		Завтрак		12,450	7,770	85,350	623,100	0,530	4,180	132,000	316,810	231,300	55,600	2,050	0,030
9	19	Каша пшенная 200	200	4,480	5,120	10,400	332,200	0,300	2,080	132,000	292,000	144,000	22,400	0,160	0,030
0	59	Кондитерское изделие 40	40	3,080	1,160	27,200	98,000	0,080			8,800	34,000	12,800	0,640	
-3гн	54	Чай с лимоном и сахаром 200	200	0,270	0,050	5,750	22,500	0,010	2,100		2,210	1,100	0,600	0,050	
	18	Хлеб из муки пшеничной 60	60	4,620	1,440	42,000	170,400	0,140			13,800	52,200	19,800	1,200	
		Обед		18,780	20,730	94,960	737,540	0,240	24,600	236,000	213,250	319,760	71,340	3,870	0,000
	36	Огурцы консервированные без уксуса 60 /Салат из свежих огурцов 60	60	0,480	0,060	1,020	7,800	0,020	3,000		13,800	14,400	8,400	0,360	
	99	Суп из овощей 200	200	1,610	3,260	10,040	181,500	0,010	6,800		161,100	61,170	3,170	0,040	
2	34	Рис отварной 150	150	3,750	4,150	29,190	154,120	0,060	14	16,000	8,880	81,450	26,720	0,570	
8	30	Фрикаделька мясная	90	8,840	10,720	9,700	196,680	0,040	0,800	220,000	16,310	109,540	15,850	1,480	
6	47	Напиток ягодный 200	200	0,080	1,440	10,790	41,040				0,360			0,040	
	18	Хлеб из муки пшеничной 40	40	3,080	0,960	28,000	113,600	0,080			9,200	34,800	13,200	0,800	
	19	Хлеб ржано-пшеничный 20	20	0,940	0,140	6,220	42,800	0,030			3,600	18,400	4,000	0,580	
	7			48,600	49,020	201,340	1409,540	0,741	36,070	428,050	661,800	660,610	150,570	7,237	0,060
		Завтрак		20,160	18,630	96,230	587,140	0,383	1,630	148,840	410,960	290,420	71,980	2,397	0,030
9	23	Запеканка из творога с молоком сгущенным 150/50	150/50	9,750	13,180	15,290	210,110	0,003	0,510	131,640	282,390	113,720	18,840	0,007	0,02
	9	Кондитерское изделие 40	40	3,080	1,160	27,200	120,000	0,080			8,800	34,000	12,800	0,640	
5	41	Какао-напиток на молоке 200	200	2,710	2,850	11,740	86,630	0,160	1,120	17,200	105,970	90,500	20,540	0,550	0,010

	18	Хлеб из муки пшеничной 60	60	4,620	1,440	42,000	170,400	0,140			13,800	52,200	19,800	1,200	
		Обед		28,440	30,390	105,110	822,400	0,358	34,440	279,210	250,840	370,190	78,590	4,840	0,030
6	18	Салат из свеклы с солеными огурцами 60	60	0,830	4,810	2,900	58,420	0,003	4,900		38,580	21,440	11,080	0,680	
1	15	Уха ростовская 200	200	4,970	8,380	14,670	149,820	0,003	12,000		145,220	43,370	18,140	0,660	0,030
8	63	Компот из плодов сушеных 200	200	0,310	0,020	17,380	63,320		0,460	0,010	0,370	0,060	0,060	0,030	
8	31	Митбол из курицы в томатном соусе 90/20	90/20	7,130	7,900	8,840	246,440	0,001	11,060	139,200	28,710	57,020	13,270	1,110	
1	34	Каша гречневая 150	150	6,360	4,330	20,550	102,400	0,001		120,000	14,880	61,250	15,220	0,390	
8	63	Компот из плодов сушеных 200	200	6,360	4,330	20,550	102,400	0,280	6,02	20,000	14,880	151,250	10,220	0,990	
	18	Хлеб из муки пшеничной 20	20	1,540	0,480	14,000	56,800	0,040			4,600	17,400	6,600	0,400	
	19	Хлеб ржано-пшеничный 20	20	0,940	0,140	6,220	42,800	0,030			3,600	18,400	4,000	0,580	
		8		52,430	61,300	206,850	1532,320	0,805	52,470	577,100	702,890	857,340	200,860	9,420	0,090
		Завтрак		17,520	17,960	99,270	598,420	0,582	1,380	167,200	376,520	443,910	103,720	3,950	0,060
6	22	Макароны с сыром 200	200	4,840	10,560	23,730	198,520	0,002	0,080	147,200	226,740	138,510	14,120	1,810	0,05
-21з	54	Кукуруза консервированная 60/ Салат из моркови с сахаром 60	60	6,180	2,940	36,000	195,000	0,310			20,400	180,600	62,400	1,220	
8	41	Кофейный напиток злаковый на молоке 200	200	3,420	3,500	11,540	91,300	0,190	1,300	20,000	120,180	90,000	14,000	0,120	0,010
	18	Хлеб из муки пшеничной 40	40	3,080	0,960	28,000	113,600	0,080			9,200	34,800	13,200	0,800	
		Обед		34,910	43,340	107,580	933,900	0,223	51,090	409,900	326,370	413,430	97,140	5,470	0,030
	57	Капуста квашеная 60/ Салат Витаминный 60	60	1,030	1,660	6,490	28,060	0,020	17,100		27,390	17,710	9,120	0,340	
	81	Суп гороховый 200	200	6,960	13,500	22,580	228,320	0,004	17,600	118,6	125,760	64,590	5,820	0,660	
	49	Гуляш из мяса птицы 90	90	19,960	21,750	13,390	282,480	0,001	4,500	116,900	118,160	193,240	36,860	2,040	
4	35	Пюре картофельное 150	150	2,840	4,940	22,760	212,440	0,160	11,890	174,400	42,080	84,690	28,140	1,030	0,030
		Кисель ягодный 200	200	0,100	0,390	8,140	26,200				0,180			0,020	
	18	Хлеб из муки пшеничной 40	40	3,080	0,960	28,000	113,600	0,008			9,200	34,800	13,200	0,800	
	19	Хлеб ржано-пшеничный 20	20	0,940	0,140	6,220	42,800	0,030			3,600	18,400	4,000	0,580	
		9		47,140	45,540	209,280	1496,300	0,760	40,860	420,110	674,410	677,990	158,620	9,200	0,060

			27,390	9,330	129,060	584,710	0,282	1,940	259,600	365,790	340,870	77,980	5,060	0,060	
		Завтрак													
-28м	54	Биточки куриные с соусом томатным и зеленым горошком 90/20/40	90/20/40	14,560	2,190	68,200	289,420	0,009	0,640	227,600	121,980	65,420	10,560	0,750	0,05
5	24	Каша гречневая рассыпчатая 150	150	6,330	2,680	20,530	87,440	0,003		12,000	114,400	150,650	40,220	3,390	
-23гн	54	Кофейный напиток с молоком 200	200	3,420	3,500	12,330	94,250	0,190	1,300	20,000	120,210	90,000	14,000	0,120	0,010
	18	Хлеб из муки пшеничной 40	40	3,080	0,960	28,000	113,600	0,080			9,200	34,800	13,200	0,800	
		Обед		19,750	36,210	80,220	911,590	0,478	38,920	160,510	308,620	337,120	80,640	4,140	0,000
	36	Огурцы консервированные без уксуса 60/ Огурцы свежие 60	60	0,480	0,060	1,020	7,800	0,020	3,000		13,800	14,400	8,400	0,360	
9	11	Борщ с капустой и картофелем 200	200	1,600	5,350	8,480	159,360	0,008	15,980	9,010	135,150	62,330	19,030	0,090	
3-2004	42	Бефстроганов из мяса отварного говядины 90	90	10,440	25,830	3,310	406,710	0,280	1,940	135,500	128,590	129,140	7,890	0,340	
2	34	Рис отварной 150	150	3,750	4,150	29,190	154,120	0,060	14	16,000	8,880	81,450	26,720	0,570	
4	48	Сок фруктовый 200	200	1,000	0,200	18,000	84,000	0,040	4,000		14,000	14,000	8,000	1,800	
	18	Хлеб из муки пшеничной 20	20	1,540	0,480	14,000	56,800	0,040			4,600	17,400	6,600	0,400	
	19	Хлеб ржано-пшеничный 20	20	0,940	0,140	6,220	42,800	0,030			3,600	18,400	4,000	0,580	
		10		39,300	27,050	190,720	1481,750	0,920	33,710	680,710	450,130	760,060	220,100	####	0,060
		Завтрак		22,190	3,010	109,600	586,190	0,520	19,100	222,000	221,530	209,300	135,600	5,430	0,050
7	49	Оладьи с соусом вишневым 150/50	150/50	20,030	2,480	80,030	482,440	0,42	9	222,000	200,720	180,900	120	2,810	0,05
0	42	Чай 200	200	0,220	0,050	5,570	20,950	0,010	0,100		0,210			0,020	
	18	Хлеб из муки пшеничной 20	20	1,540	0,480	14,000	56,800	0,040			4,600	17,400	6,600	0,400	
3	40	Фрукт сезонный 100	100	0,400		10,000	26,000	0,050	10,000		16,000	11,000	9,000	2,200	
		Обед		17,110	24,040	81,120	895,560	0,400	14,610	458,710	228,600	550,760	84,500	4,880	0,010
	94	Салат Мозайка 60	60	1,900	6,410	8,270	163,910	0,100	4,650	112,500	11,780	138,970	5,040	0,540	0,01
	99	Суп вермишелевый на	200	1,610	3,260	10,040	141,500	0,010	6,800	114,2	171,100	141,170	27,170	0,040	

		курином бульоне 200													
8	30	Фрикаделька мясная	90	8,840	10,720	9,700	196,680	0,040	0,800	220,000	16,310	109,540	15,850	1,480	
0	34	Изделия макаронные отварные 150	150	2,150	3,010	19,060	244,340	0,170		12,000	17,650	123,130	24,070	1,370	
1	45	Компот из свежих плодов (яблоки) 200	200	0,130	0,020	13,830	49,530	0,010	2,360	0,010	3,560	2,150	1,770	0,470	
	18	Хлеб из муки пшеничной 20	20	1,540	0,480	14,000	56,800	0,040			4,600	17,400	6,600	0,400	
	19	Хлеб ржано-пшеничный 20	20	0,940	0,140	6,220	42,800	0,030			3,600	18,400	4,000	0,580	
ИТОГО СРЕДНЕЕ ЗА 10 ДНЕЙ				42,938	43,014	191,312	1343,723	0,7604	37,31	425,11	578,476	630,96	148,48	7,5	0,056