

Утверждаю

Директор МБОУ «Рассветовская средняя
общеобразовательная школа»

Н.И.Сметанкина

«20» ноября 2023 г

М.П.



**Примерное цикличное меню для питания обучающихся
1-11 классов МБОУ «Рассветовская средняя общеобразовательная школа»
Бирилюсского района Красноярского края
в возрасте с 6 до 10 лет, с 11 до 18 лет.**

1 день

№ по сб. реп. Киев 2001	Наименование блюда	Выход От 6 до 10	Б	Ж	У	Ккал.	Витамины (мг/сут.)					Минеральные вещества (мг/сут.)			
		От 11 до 18 (нетто в гр.)					В1	С	А	Е	Д	Са	Р	Mg	Fe

Завтрак

ф	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,003	0	16	11	9	2,2
3	Бутерброд с сыром	75/20/	10.5	19	25.4	20.92	0.14	0.13	61	0.2	0	6.3	42.3	5.3	0.27
Т.8	Каша молочная пшеница со сливочным маслом	250\10	13.1	12	70.1	468.7	0.27	1.5	0.07	0.01	0	161	246.8	66.5	1.77
943	Какао на молоке	200	2.8	2.5	24.5	128	0.02	0.65	0.01	0.01	0	60.4	4.5	7	0.09
Итого:			26,8	33,9	130,7	664,62	0.46	12.28	61.08	0.223	0	243.7	304.6	87.8	4.33

Обед

	Салат из отварной свеклы с р\м	60/10	1.8	2.4	10.5	69.5	2.3	3.6	0.2	0.3	0	305.0	38.0	0.7	1.4
187	Щи из св. капусты с мясом говядины и сметаной	250\30\10	7.07	8.52	13.6	145	0.09	30.89	0.03	2.65	0	48.44	86.77	27.12	1.06
667	Котлеты из мяса говядины	90 100	25	13.5	12.02	247	0.10	0	0.1	0.01	0	25.04	2.02	30.04	2.02
688	Рис рассыпчатый со сливочным маслом	150, 180/10	2.75	2.52	17.45	134.3	0.06	0	0.01	0.63	0	20.5	30.03	12.39	0.56
868	Компот из с\фруктов	200	0.2	0	26	106	0	28	0	0.01	0	12	4	4	0.2
ф	Хлеб ржаной	100	3.9	1.23	30.4	145	0.07	0	0	0.012	0	10	53	11.6	1.4
Итого:			40,72	28,17	109,97	846,8	2.62	62.49	0.34	3.612	0	420.98	411.8	85.85	6.6
Итого: за 1 день			67,52	62,07	240,67	1511,42	3.08	74.77	61.42	3.835	0	664.6	716.4	173.65	10.9

2 день

№ по сб. реп. Киев 2001	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Ккал.	Витамины (мг/сут.)					Минеральные вещества (мг/сут.)			
		От 6 до 10					В1	С	А	Е	Д	Са	Р	Mg	Fe
		От 11 до 18 (нетто в гр.)													

Завтрак

Ф	Яблоко	200	0,8	0,08	19,6	94	0.078	19.5	0	0	0	15.6	54.6	81.9	1.17
581	Рыбная котлета	90 100	14.9	18.77	8.31	135	0.1	0.8	3.8	1.33	0	38	174	26	0.8
694	Макароны отварные со сливочным маслом	150, 200\10	2.75	2,52	24	134,3	0.1	17.3	0.02	1.33	0	46.33	64.47	22.99	0.93
694	Сок	200	0.6	0	33	136	0.04	12	0	0.08	0	10	30	24	0.4
Ф	Хлеб ржаной	75\20	3.8	1.23	30.04	145	0.07	0	0	0.012	0	10	53	11.6	1.4
Итого:			22,85	22,6	114,95	644	0.546	44.45	986	3.54	0	369.6	461.3	165.1	5.3

Обед

170	Борщ с капустой картофелем мясом говядины	250\20\10	8.36	7.37	13.11	153	0.05	20.46	0.03	2.65	0	42.89	55.5	22.33	1.2
608	Мясо говядины тушеное	90 100	7,25	6,2	12.02	235	0.10	0	0.1	0.01	0	25.04	200	30.04	2.02
679	Каша гречневая со сливочным маслом	150\10	9.03	6.38	54.74	145	0.37	0	0.037	2.3	0	21.5	259.2	173.3	5.7
883	Кисель из концентрата	200	0	0	23.94	90	0	20	0	0	0	2.4	3.85	0	0.06
Ф	Хлеб пшеничный	100	3.8	1.5	24.9	131	0.04	0	0	0.01	0	9	46	10	1.4
Итого:			28,44	21,45	128,71	754	0.46	40.46	0.067	4.96	0	75.7	364.5	205.6	8.36
Итого : за 4 день			51,29	44,05	273,66	1398	1.006	84.91	986.067	8.5	0	445.3	825.8	370.7	13.66

3 день

№ по сб. реп. Киев 2001	Наименование блюда	Выход От 6 до 10	Б	Ж	У	Ккал.	Витамины (мг/сут.)					Минеральные вещества (мг/сут.)			
		От 11 до 18 (нетто в гр.)					В1	С	А	Е	Д	Са	Р	Mg	Fe

Завтрак

608	Котлета рубленая из мяса говядины	90 100	15	13.5	12.02	247	0.10	0	0.1	0.01	0	25.04	200.2	30.04	2.02
694	Картофельное пюре со сливочным маслом	150\10	2.96	4.72	23.03	145	0.1	17.3	0.02	1.33	0	46.33	64.47	22.99	0.93
944	Чай с сахаром	200\15	0.26	0.05	15.22	59	0	2.9	0	0	0	8.05	9.78	5.24	0.9
Ф	Хлеб пшеничный	100 150	3.8	1.5	24.9	131	0.04	0	0	0.01	0	9	46	10	1.4
Итого:			22,02	19,77	75,17	582	0,027	20	38	1,57	0	150	386	79	4,4

Обед

ф	Огурец свежий	60	0.3	0.6	1.3	7.55	0.005	0.08	0	0	0	3	4	2.35	0.1
216	Суп с макаронными изделиями и мясом курицы	250/20	11.2	9.28	19.94	210	0.28	15.57	0.02	0.0001	0	48.05	113.6	48.93	2.22
504	Рыба запеченная в сметанном соусе	90\10 100\20	14.9	18.77	8.31	135	0.1	0.8	90	1.33	0	38	174	26	0.8
683	Рис припущенный со слив маслом.	150\10	1.84	2.43	18.81	106.5	0.015	0	0.015	0	0	2.42	39.9	17.51	0.35
Ф	Сок	200	0.6	0	33	136	0.04	12	0	0.08	0	10	30	24	0.4
Ф	Хлеб ржаной	100	3.9	1.23	30.04	145	0.07	0	0	0.012	0	10	53	11.6	1.4
Итого :			32,74	32,31	111,04	740,05	0,15	28,45	90,03	1,422	0	111,4	414,5	130,39	5,27
Итого: за 3 дня			54,76	52,08	86,21	1322,05	0,177	48,45	128,03	2,9	0	261,4	800	209,3	9,27

4 день

№ по сб. рец. Киев 2001	Наименование блюд	Выход	Б	Ж	У	Ккал.	Витамины (мг/сут.)					Минеральные вещества (мг/сут.)			
		От 6 до 10					В1	С	А	Е	Д	Са	Р	Mg	Fe
		От 11 до 18 (нетто в гр.)													

Завтрак

ф	банан	150	2,15	0,75	30,8	142	2,3	3,6	0,2	0,3	0	305,0	38,0	0,7	1,4
688	Макароны отварные со сливочным маслом	150\10	2,75	2,52	17,4	134,3	0,1	0	0,015	0,6	0	20,5	30,03	12,3	0,56
561	Курица отварная	90 100	7,25	6,2	1,75	179	0,05	3,0	0	0,125	0	6,75	81,3	12	0,6
ф	Чай с сахаром	200	0,26	0,05	15,22	59	0	2,9	0	0	0	8,05	9,78	5,24	0,9
ф	Горошек зеленый консервированный	60	1,8	2,4	10,5	29	0,001	3	38	0	0	10	31	9	0,001
ф	Хлеб пшеничный	100	10,5	19	25,4	131	0,14	0,13	61	0,2	0	6,3	42,3	5,3	0,27
Итого:			22,91	28,52	90,57	645,3	2,59	9,63	61,21	1,255	0	346,6	201,4	35,5	3,73

Обед

201	Суп крестьянский с мясом курицы с крупой	250\20	5,25	10,5	21,64	156	0,07	20,01	0,03	2,65	0	32,27	50,7	20,37	0,71
561	Бефстроганов из мяса говядины	90\10 100\20	7,25	6,2	1,75	187	0,05	3,0	0	0,125	0	6,75	81,3	12	0,6
694	Гречка отварная рассыпчатая со слив маслом	150, 180\10	2,96	4,72	23,03	145	0,1	17,3	0,02	1,33	0	46,33	64,47	22,99	0,93
868	Кисель из концентрата	200\20	0,2	0	26	106	0	28	0	0,01	0	12	4	4	0,2
ф	Хлеб ржаной	100	3,9	1,23	30,4	145	0,07	0	0	0,012	0	10	53	11,6	1,4
Итого:			19,56	22,65	102,82	735	0,29	68,4	0,05	5,127	0	107,35	253,4	70,96	3,84
Итого: за 2 день			42,47	51,17	193,39	1384,3	2,88	78,03	61,26	6,35	0	453,9	454,8	106,4	7,57

5 день

№ по сб. рец. Киев 2001	Наименование блюд	Выход	Б	Ж	У	Ккал.	Витамины (мг/сут.)					Минеральные вещества (мг/сут.)			
		От 6 до 10					В1	С	А	Е	Д	Са	Р	Mg	Fe
		От 11 до 18 (нетто в гр.)													

Завтрак

708	Капуста тушеная	150, 180\10	2.6	7.82	23.8	162	0.06	25.5	0	2.67	0	93.12	63.3	31.95	1.26
536	Тефтели из мяса говядины	90 100	15	13.5	12.02	247	0.10	0	0.1	0.01	0	25.04	200	30.04	0.72.02
868	Компот из с\фруктов	200\20	0.2	0	26	106	0	28	0	0.01	0	12	4	4	0.2
Ф	Хлеб пшеничный	100	3.8	1.5	24.9	131	0.04	0	0	0.01	0	9	46	10	1.4
Итого:			21,6	22,82	86,72	646	0.285	97.5	0	2.97	0	160.32	308.3	98.4	4.16

Обед

209	Суп картофельный с фрикадельками	250\20	6.67	9.66	18.45	167	0.14	22.35	0.03	1.33	0	23.77	113.4	34.67	1.42
586	Котлета рубленая из говяжьего фарша	90 100	15	13,5	12,02	247	0.05	3.0	0	0.125	0	6.75	81.3	12	0.6
683	Рис припущенный со сливочным маслом	150\10	1.86	2.43	18.81	106.5	0.015	0	0.015	0	0	2.42	39.9	13.21	0.27
944	Чай с сахаром	200\15\	0.26	0.05	15.22	59	0	2.9	0	0	0	8.05	9.78	5.24	0.9
Ф	Хлеб ржаной	100	3.9	1.23	30.4	145	0.07	0	0	0.012	0	10	53	11.6	1.4
Итого:			27,69	26,87	94,9	724,5	0.275	28.25	0.045	1.467	0	50.99	297.3	76.72	4.59
Итого : за 5 день			49,29	49,69	181,62	1370,5	0.56	125.75	0.045	4.437	0	211.31	605.6	175.12	8.75

6 день

№ по сб. реп. Киев 2001	Наименование блюд	Выход От 6 до 10	Б	Ж	У	Ккал.	Витамины (мг/сут.)					Минеральные вещества (мг/сут.)			
		От 11 до 18 (нетто в гр.)					В1	С	А	Е	Д	Са	Р	Mg	Fe

Завтрак

469	Каша манная на молоке со сливочным маслом	250\10	13.1	12	30.1	468.7	0.27	1.5	0.07	0	0	161	246.8	66.5	17.7
Ф	Какао на молоке	200	2.8	2.5	24.5	128	0.02	0.65	0.01	0.01	0	60.4	4.5	7	0.09
ф	Апельсин	150, 180	0.7	0.7	18	68	0.03	19	0	0.03	0	16	11	9	2.2
Ф	Хлеб пшеничный	100	3.8	1.5	24.9	131	0.04	0	0	0.01	0	9	46	10	1.4
Итого:			20,4	16,7	47,09	795,7	0,45	29,63	0,07	0,01	0	173	296,3	85,8	3,57

Обед

187	Щи из свежей капусты с мясом курицы	250\20\10	7.07	8.52	13.6	145	0.09	30.89	0.03	2.65	0	48.44	86.77	27.12	1.06
532	Мясо отварное говядина	90 100	7.25	6.2	1.75	235	0.05	3.0	0	0.125	0	6.75	81.3	12	0.6
688	Макароны отварные со сливочным маслом	150\10	2.75	2.52	17.4	134.3	0.1	0	0.015	0.6	0	20.5	30.03	12.3	0.56
883	Кисель из концентрата	200	0	0	23.94	90	0	20	0	0	0	2.4	3.85	0	0.06
Ф	Хлеб ржаной	100	3.8	1.23	30.4	145	0.07	0	0	0.012	0	10	53	11.6	1.4
Итого:			20,87	18,47	87,09	749,3	0,31	53,89	0,045	3,38	0	88,09	254,9	63,02	3,68
Итого за 6 день			41,27	35,17	134,18	1545	0,76	83,52	0,115	3,39	0	261,09	551,2	148,8	7,25

7 день

№ по сб. реп. Киев 2001	Наименование блюд	Выход От 6 до 10	Б	Ж	У	Ккал.	Витамины (мг/сут.)					Минеральные вещества (мг/сут.)			
		От 11 до 18 (нетто в гр.)					В1	С	А	Е	Д	Са	Р	Mg	Fe

Завтрак

ф	Кукуруза консервированная	60	1.8	1,3	12	66	2.3	3.6	0.2	0.3	0	305.0	38.0	0.7	14
170	Плов с мясом говядины	200/60	8.36	7.37	13.11	369	0.05	20.46	0.03	2.65	0	42.89	55.5	22.33	1.2
Ф	Хлеб пшеничный	100	3.8	1.5	24.5	131	0.04	0	0	0.01	0	9	46	10	1.4
868	Компот	200	0	0	26	106	0	20	0	0	0	2.4	3.85	0	0.06
Итого:			13,96	10,17	75,61	672	0.46	12.28	61.08	0.213	0	243.7	345.1	87.8	4.26

Обед

197	Рассольник ленинградский с мясом курицы	250\30\10	6.71	6.31	14.29	144	0.13	0	0.03	1.33	0	25.97	111.6	30.97	3.52
608	Котлета рубленная с говяжьим фаршем	90 100	15	13.5	12.02	247	0.10	0	0.1	0.01	0	25.04	200.0	30.04	2.02
694	Капуста тушеная со сл маслом	150/10	2.96	4.72	23.03	162	0.1	17.3	0.02	1.33	0	46.33	64.47	22.99	0.93
944	Чай с сахаром	200\15	0.26	0.05	15.22	59	0	2.9	0	0	0	8.05	9.78	5.24	0.9
ф	Яблоко	200	0, 8	0,08	19,6	94	0,078	19,5	0	0	0	15,6	54,6	81,9	1,17
Ф	Хлеб ржаной	100	3.9	1.23	30.4	145	0.07	0	0	0.012	0	10	53	11.6	1.4
Итого			29,63	25,89	114,56	851	0.405	20.28	0.15	2.682	0	118.3	442.8	103.1	8.87
Итого: за 7 день			43,59	36,06	190,17	1523	0.865	32.56	61.23	2.895	0	362	787.9	190.9	13.13

8 день

№ по сб. реп. Киев 2001	Наименование блюد	Выход От 6 до 10	Б	Ж	У	Ккал.	Витамины (мг/сут.)					Минеральные вещества (мг/сут.)			
		От 11 до 18 (нетто в гр.)					В1	С	А	Е	Д	Са	Р	Мg	Fe

Завтрак

Ф	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	60	1,8	2,4	0.15	100,5	0.005	0.08	0	0	0	3	4	2.35	0.1
694	Картофельное пюре со сливочным маслом	150, 180\10	29.6	4.72	23.03	145	0.1	17.3	0.02	1.33	0	46.33	64.47	22.99	0.93
610	Тефтели из мяса говядины	90, 100	15	13,5	12,02	247	0.09	16.6	0.09	0	0	49.7	97.7	10.8	0.7
944	Чай с сахаром	200	0.26	0.05	15.22	59	0	2.9	0	0	0	8.05	9.78	5.24	0.9
Ф	Хлеб пшеничный	100	3.8	1.5	24.9	131	0.04	0	0	0.01	0	9	46	10	1.4
Итого:			50,46	22,17	75,32	682,5	0.24	36.88	0.11	1.34	0	104.20	172.55	41.48	4.03

Обед

204	Суп картофельный с мясом говядины с крупой	250\20	6.67	9.66	18.45	167	0.14	22.35	0.03	1.33	0	23.77	113.4	34.67	1.42
643	Мясо птицы тушеное в соусе	90 100	17.9	12.18	6.23	184	0.06	24.3	16	0.2	0.1	57.3	194.3	11.5	1.06
688	Гречка рассыпчатая со сливочным маслом	150, 180/10	2.75	2.52	17.4	134.3	0.1	0	0.015	0.6	0	20.5	30.03	12.3	0.56
883	Кисель из концентрата	200	0	0	23.94	90	0	20	0	0	0	2.4	3.85	0	0.06
ф	Апельсин	200	1	1	24	90	0.03	19	0	0.03	0	16	11	9	2.2
Ф	Хлеб ржаной	100	3.9	1.23	30.4	145	0.07	0	0	0.012	0	10	53	11.6	1.4
Итого:			32,22	26,59	120,42	810,30	0.46	72.07	0.02	2.8	0	167.92	364.2	104.4	6.37
Итого: за 8 день			82,68	48,76	195,74	1492,8	0.70	108.9	0.13	4.14	0	272.10	536.7	145.8	10.4

9 день

№ по сб. реп. Киев 2001	Наименование блюد	Выход	Б	Ж	У	Ккал.	Витамины (мг/сут.)					Минеральные вещества (мг/сут.)			
		От 6 до 10					В1	С	А	Е	Д	Са	Р	Мg	Fe
		От 11 до 18 (нетто в гр.)													

Завтрак

Ф	Помидор свежий	60	0.3	0.6	1.3	7.55	0.005	0.08	0	0	0	3	4	2.35	0.1
688	Макароны отварные со сливочным маслом	150\10	4.65	3.23	31.1	134,3	0.09	0	0.02	0	0	6.3	42.3	5.3	0.27
488	Рыба запеченная в сметанном соусе	90\10 100\10	14.9	18.77	8.31	135	0.1	0.8	90	1.33	0	38	174	26	0.8
Ф	Сок	200	0.6	0	33	136	0.04	12	0	0.08	0	10	30	24	0.4
Ф	Хлеб пшеничный	100	3.8	1.5	24.9	131	0.04	0	0	0.01	0	9	46	10	1.4
Итого:			24,25	24,1	98,61	543,85	0.228	39.08	0.105	0.01	0	87.77	251.98	123.5	4.54

Обед

204	Суп гороховый с мясом курицы	250\20	11.2	9.28	19.94	210	0.28	15.57	0.02	0.0001	0	48.05	113.6	48.93	2.22
532	Мясо отварное говядины	90 100	7.25	6.2	1.75	235	0.05	3.0	16.0	0.125	0	6.75	81.3	12	0.6
708	Капуста тушеная	150	2.6	7.82	23.8	162	0.06	25.5	0	2.67	0	93.12	63.3	31.95	1.95
944	Чай с сахаром	200	0.26	0.05	15.22	59	0	2.9	0	0	0	8.05	9.78	5.24	0.9
Ф	Хлеб ржаной	100	3.9	1.23	30.4	145	0.07	0	0	0.012	0	10	53	11.6	1.4
Итого:			25,21	24,58	91,11	811	0.37	66.65	16.045	2.142	0.1	113.97	364.55	70.07	4.5
Итого: за 9 день.			49,46	48,68	189,72	1354,85	0.598	105.73	16.15	2.152	0.2	201.74	616.53	193.57	9.04

10 день

№ по сб. рец. Киев 2001	Наименование блюд	Выход От 6 до 10 От 11 до 18 (нетто в гр.)	Б	Ж	У	Ккал.	Витамины (мг/сут.)					Минеральные вещества (мг/сут.)			
							В1	С	А	Е	Д	Са	Р	Mg	Fe

Завтрак

ф	Огурец свежий	70/80	0.35	0.7	1.4	8,8	0.005	0.08	0	0	0	3	4	2.35	0.1
Ф	Хлеб ржаной	100	3.9	1.23	30.4	145	0.07	0	0	0.012	0	10	53	11.6	1.4
688	Гречка рассыпчатая со сливочным маслом	150, 180/10	2.75	2.52	17.4	134.3	0.1	0	0.015	0.6	0	20.5	30.03	12.3	0.56
679	Курица отварная	90 100	7.25	6.2	1.75	179	0.05	3.0	0	0.125	0	6.75	81.3	12	0.6
868	Компот из с/ф	200	2.79	0.04	19.8	106	0.03	0.07	0.1	0.01	0	113.8	45	7	0.14
Итого:			17,04	10,69	70,75	573,1	0,475	0,28	61,13	2,11	0	140,3	298,7	153,3	5,17

Обед

170	Борщ с капустой картофелем мясом курицы	250\20\10	8.36	7.37	13.11	153	0.05	20.46	0.03	2.65	0	42.89	55.5	22.33	1.2
591	Гуляш с мясом говядины	90\50 100\50	7.25	6.2	4.75	235	0.05	3.0	0	0.125	0	6.75	81.3	12	0.6
694	Картофельное пюре со сливочным маслом	150\10	2.96	4.72	23.03	145	0.1	17.3	0.02	1.33	0	46.33	64.47	22.99	0.93
868	Чай с сахаром	200	0.26	0.05	15.22	59	0	2.9	0	0	0	8.05	9.78	5.24	0.9
Ф	Хлеб ржаной	100	3.9	1.23	30.4	145	0.07	0	0	0.012	0	10	53	11.6	1.4
Итого:			22,73	19,57	86,51	737	0,27	25,2	0,05	4,1	0	114,02	264,05	74,16	5,03
Итого за 10 день:			39,77	30,26	157,26	1310,10	0,74	25,4	61,18	6,21	0	254,3	562	227,4	10,2

Для приготовления блюд используется соль йодированная. Организована С-витаминизация третьих блюд.