

СОГЛАСОВАНО
Педагогическим советом
от 30.03.2023г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор МБОУ СОШ с. Киселёвка
Р.Г.Сокол
Приказ № 12/30 от 30.03.2023г.



**Циклическое двенадцатидневное меню для организации питания детей
в возрасте от 7 до 11 лет
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа МБОУ СОШ с. Киселёвка Ульчского
муниципального района Хабаровского края, в соответствии с
физиологическими нормами потребления продуктов питания**

Перспективное меню и пищевая ценность приготовленных блюд МБОУ СОШ с. Киселёвка

№ рецептур	Наименование блюда	Выход,г	7-11 лет			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (В1, С в мг, А мкг рет. экв.; D-мкг)				Минеральные вещества,(Ca? P, Mg, Ft - мг)			
			Б	Ж	У		С	В1	А	D	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1 день Понедельник														
1 завтрак														
54-8с	Суп гороховый	200	6,70	4,60	16,30	133,10	4,8	0,15	97,2	0	27	80,4	29	1,48
54-23	Сыр твердых сортов	15	3,50	4,40	0,00	53,70	6,8	0,10	39,0	0,15	132	75	5,5	0,15
Пром	Хлеб пшеничный	60	4,50	0,50	29,5	139,9	0	0,06	0	0	10,3	34,2	7,1	0,58
	Масло сливочное	5	0	3,2	0,09	29,1	0	0	13,5	0,07	1,04	1,3	0	0
54-23ГН	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	2,90	11,3	86,0	14,1	0,04	0,04	0	17	32	16	0,7
Пром	Яблоки	100	0,4	0,35	9,9	40,2	4,0	0	3,0	0	14,0	9,5	7,8	4,4
		580	18,9	15,92	67,09	482	29,7	0,35	152,7	0,22	191	232,4	65,4	7,31
2 завтрак														
54-3ГН	Чай с лимоном с сахаром	200	0,30	0,00	0,00	27,90	1,16	0	0,38	0	6,9	8,5	4,6	0,7
Пром	Хлеб пшеничный	45	3,40	0,40	22,1	105,5	0	0,05	0	0	6,3	25,3	5,3	0,4
	Масло сливочное	5	0	3,2	0,09	29,1	0	0	13,5	0,07	1,04	1,3	0	0
		830	22,6	19,55	89,28	644,5	30,9	0,4	153,2	0,29	205,3	267,5	75,3	8,41
2 день Вторник														
54-1Г	Макаронны отварные	200	4,9	4,9	32,8	196,8	0	0,06	18,4	0,09	53,8	41	7,2	0,73
54-29М	Фрикаделька из говядины	80	10,60	10,72	5,4	152,9	0	0,03	6,48	0,03	166	102	13	1,47
Пром	Хлеб пшеничной	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0	0,04	0	0,04	8	26	5,6	0,44
54-3ГН	Чай с лимоном с сахаром	200	0,30	0,00	0,00	27,90	1,16	0	0,38	0	6,9	8,5	4,6	0,7
Пром	Груша	100	0,4	0,3	10,3	45,5	5,0	0,02	0	0	19	16	12	2,3
		575	19,6	16,32	70,6	528,6	6,16	0,15	25,26	0,16	253,7	193,5	42,4	5,64
2 завтрак														
	Сок натуральный	200	1,0	0	20,3	85,1	4,0	0,03	0	0	14,0	14,0	8,0	2,8
Пром	Яблоки	100	0,4	0,35	9,9	40,2	4,0	0	3,0	0	14,0	9,5	7,8	4,4

		875	21,0	16,67	100,8	653,9	14,16	0,18	28,26	0,16	281,7	217	58,2	12,84
3 день Среда														
54-10г	Картофель отварной в молоке	200	4,5	5,5	26,5	173,7	10,9	0,14	8,34	0	62	109	33	1,18
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	80	8,7	8,8	4,9	133,1	0,28	0,02	1,11	0	147	92	13	1,18
54-2соус	Соус белый основной	20	0,5	0,8	0,9	12,5	0,67	0,01	14,5	0,07	22,8	9,5	2,3	0,3
54-3хи	Компот из чернослива	200	0,5	0,3	19,4	81,3	0,3	0	1,5	0	179	18	22	0,67
54-3з	Помидор в нарезке	30	0,35	0,05	1,15	6,4	7,5	0,02	39,9	0	4,2	7,8	6	0,27
Пром	Хлеб пшеничной	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0	0,04	0	0,04	8	26	5,6	0,44
		575	17,95	15,85	74,95	512,5	19,65	0,23	65,35	0,11	423	262,3	81,9	4,04
2 завтрак														
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	0,04	0	0,3	0	4,5	7,2	3,8	0,73
Пром	Хлеб пшеничный	60	4,50	0,50	29,5	139,9	0	0,06	0	0	10,3	34,2	7,1	0,58
54-23	Сыр твердых сортов	15	3,50	4,40	0,00	53,70	6,8	0,10	39,0	0,15	132	75	5,5	0,15
		850	26,15	20,75	110,85	732,9	26,49	0,39	104,65	0,26	569,8	378,7	98,3	5,5
4 день Четверг														
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной и мясом	200	9,8	9,8	5,7	151,2	53,8	0,11	525	0	920	155	66	2,39
Пром	Хлеб пшеничной с маслом	50	3,45	4,0	22,2	138,6	0	0,04	13,5	0,11	9,04	27,3	5,6	0,44
54-2хн	Компот их кураги	200	1,0	0,1	15,7	66,9	0,32	0,01	70	0	28	25	18	0,58
54-23	Сыр твердых сортов	15	3,50	4,40	0,00	53,70	6,8	0,10	39,0	0,15	132	75	5,5	0,15
Пром	Фрукт(банан)	100	1,5	0,5	25	94,5	10	0,04	0	0	8,0	0	42,0	0,60
		560	19,2	18,8	68,6	504,9	70,92	0,3	647,5	0,26	1097	282,3	132,06	4,16
2 завтрак														
54-3гн	Чай с лимоном с сахаром	200	0,30	0,00	0,00	27,90	1,16	0	0,38	0	6,9	8,5	4,6	0,7
Пром	Печенье "Благовещенское"	20	1,6	3,6	13,4	36,8								
5 день Пятница														
54-7г	Рис припущенный	200	4,7	6,4	45,7	262,5	0	0,04	24,5	1,45	8,9	93	30,6	0,47
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	60	8,7	8,8	4,9	133,1	0,28	0,02	1,11	0	147	92	13	1,18
54-2соус	Соус белый основной	20	0,5	0,8	0,9	12,5	0,67	0,01	14,5	0,07	22,8	9,5	2,3	0,3

Пром	Хлеб пшеничной	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0	0,04	0	0,04	8	26	5,6	0,44
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	0,04	0	0,3	0	4,5	7,2	3,8	0,73
54-20з	Горошек зелёный	30	0,9	0,1	1,8	11,1	2,4	0,05	18	0	49	32	11	0,37
		555	18,4	16,5	81,8	551,5	3,4	0,11	58,79	1,56	240,2	259,7	66,3	4,19
2 завтрак														
Пром	Хлеб пшеничной с маслом	50	3,45	4,0	22,2	138,6	0	0,04	13,5	0,11	9,04	27,3	5,6	0,44
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	2,9	11,3	86	0,52	0,03	13,3	0	184	107	31	1,07
		805	25,65	23,4	115,3	776,1	3,92	0,18	85,59	1,67	433,24	394	102,9	5,7
6 день Суббота														
54-6к	Каша вязкая молочная пшённая	200	8,3	10,2	37,6	274,9	0,13	0,18	41,6	0,13	127	186	49	1,32
Пром	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0	0,04	0	0,04	8	26	5,6	0,44
54-21гн	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4	0,68	0,004	17,3	0	220	130	34	1,09
54-23	Сыр твердых сортов	10	2,3	2,9	0,00	35,8	4,5	0,06	26,0	0,10	88,0	50	3,7	0,10
Пром	Яблоки	100	0,4	0,35	9,9	40,2	4,0	0	3,0	0	14,0	9,5	7,8	4,4
		555	19,0	17,45	82,2	556,8	9,31	0,28	87,9	0,27	457	401,5	100,1	7,35
2 завтрак														
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	0,04	0	0,3	0	4,5	7,2	3,8	0,73
Пром	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,4	35,2	0	0,01	0	0,01	2,7	8,7	1,9	0,15
54-6о	Яйцо варёное	40	4,8	4	0,3	56,6	0	0,02	62,4	0,88	19	67	4,2	0,87
		810	25,1	21,55	96,3	675,4	9,35	0,31	150,6	1,16	483,2	484,4	110	8,37
7 день Понедельник														
54-11г	Картофельное пюре	200	3,2	6,9	26,4	185,9	10,2	0,12	23,8	0,09	625	84	28	1,03
54-23м	Биточек из курицы	75	14,4	3,2	10,1	126,4	0,47	0,05	4,72	0	22	108	48	77
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6,1	6,2	81,5	23,1	0,02	122	0	163	19	10	0,36
Пром	Хлеб пшеничный	15	0,4	0,1	22,1	105,5	0	0,01	0	0,01	2,7	8,7	1,9	0,15
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	0,04	0	0,3	0	4,5	7,2	3,8	0,73
		550	19,2	16,3	71,2	526,1	33,81	0,21	150,82	0,1	817,3	226,9	91,7	79,27
2 завтрак														

54-3гн	Чай с лимоном с сахаром	200	0,30	0,00	0,00	27,90	1,16	0	0,38	0	6,9	8,5	4,6	0,7
Пром	Хлеб пшеничный с маслом	55	3,40	3,60	22,19	134,6	0	0,05	13,5	0,07	7,34	26,6	5,3	0,4
54-23	Сыр твердых сортов	10	2,3	2,9	0,00	35,8	4,5	0,06	26,0	0,10	88,0	50	3,7	0,10
Пром	Яблоки	150	1,1	0,3	10,5	49	10	0,03	5	0	278	11	9	2,2
		965	26,3	23,1	103,89	773,4	49,47	0,35	195,7	0,27	1197	323	114,3	82,67
8 день Вторник														
54-11м	Плов из отварной говядины	200	15,3	14,7	38,6	348,2	0,72	0,07	262	0,1	20	193	44	82
Пром	Хлеб пшеничный	45	2,4	0,4	22,1	105,5	0	0,04	0	0,04	8	26	5,6	0,44
54-7з	Салат из белокочанной капусты	60	1,1	3,1	6,2	85,7	34,8	0,02	122	0	40	30	15	13
54-3хи	Компот из чернослива	200	0,5	0,2	16,4	81,3	0,3	0	1,5	0	179	18	22	0,67
		505	19,3	18,4	83,3	620,7	35,82	1,3	385,5	0,14	247	267	86,6	96,1
2 завтрак														
	Сок натуральный	200	1,0	0	20,3	85,1	4,0	0,03	0	0	14,0	14,0	8,0	2,8
Пром	Яблоки	100	0,4	0,35	9,9	40,2	4,0	0	3,0	0	14,0	9,5	7,8	4,4
		805	20,7	18,75	113,5	746	43,82	1,33	388,5	0,14	275	290,5	102,4	103,3
9 день Среда														
54-15с	Рассольник Ленинградский с рисом	200	4,8	5,8	13,6	125,5	3,3	0,03	132,4	0	11,8	32,6	13,8	0,04
Пром	Хлеб пшеничной с маслом	50	3,45	4,0	22,2	138,6	0	0,04	13,5	0,11	9,04	27,3	5,6	0,44
54-21гн	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4	0,68	0,004	17,3	0	220	130	34	1,09
54-23	Сыр твердых сортов	15	3,50	4,40	0,00	53,70	6,8	0,10	39,0	0,15	132	75	5,5	0,15
Пром	Фрукт(банан)	100	1,5	0,5	25	94,5	10	0,04	0	0	8,0	0	42,0	0,60
		565	17,8	17,9	73,39	508,7	20,78	0,21	202,2	0,26	380,8	264,9	100,9	2,32
2 завтрак														
54-3гн	Чай с лимоном с сахаром	200	0,30	0,00	0,00	27,90	1,16	0	0,38	0	6,9	8,5	4,6	0,7
Пром	Хлеб пшеничный	45	3,40	0,40	22,1	105,5	0	0,05	0	0	6,3	25,3	5,3	0,4
	Масло сливочное	10	0,1	6,4	0,1	58,2	0	0	27	0,14	2,1	2,6	0	0
		830	21,6	24,7	95,59	700,3	21,94	0,26	229,58	0,4	396,1	110,8	110,8	3,42
10 день Четверг														
54-11г	Картофельное пюре	200	3,2	6,9	23,4	185,9	10,2	0,12	23,8	0,09	625	84	28	1,03

54-12р	Рыба, запечённая с сыром и луком	80	12,4	8,9	2,3	140,2	1,42	0,06	27,1	0,26	148	210	38	0,78
Пром	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,4	35,2	0	0,01	0	0,01	2,7	8,7	1,9	0,15
54-3хи	Компот из чернослива	200	0,5	0,2	19,4	81,3	0,3	0	1,5	0	179	18	22	0,67
54-3з	Овощи в нарезке	60	0,35	0,05	1,2	6,4	7,5	0,02	39,9	0	87	8	6	0,27
Пром	Яблоки	150	1,1	0,3	20,7	49	10	0,03	5	0	278	11	9	2,2
		595	18,65	16,45	67	498	29,42	0,24	97,3	0,36	1319	339,7	104,9	5,1
2 завтрак														
54-3гн	Чай с лимоном с сахаром	200	0,30	0,00	0,00	27,90	1,16	0	0,38	0	6,9	8,5	4,6	0,7
Пром	Хлеб пшеничный	45	3,40	0,40	22,1	105,5	0	0,05	0	0	6,3	25,3	5,3	0,4
	Масло сливочное	10	0,1	6,4	0,1	58,2	0	0	27	0,14	2,1	2,6	0	0
		850	22,45	23,25	89,2	689,6	30,58	0,29	124,7	0,5	1334	376,1	114,8	6,2
11 день Пятница														
54-6г	Рис отварной	200	4,5	6,4	48,7	271,3	0	0,04	24,5	0,12	9,2	97,3	32	0,65
54-18м	Печень говяжья по строгановски	80	13,4	12,6	5,3	189,2	9,93	0,17	3781	0,02	200	221	14	4,59
Пром	Хлеб пшеничный	20	1,1	0,1	7,4	35,2	0	0,01	0	0,01	2,7	8,7	1,9	0,15
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	0,04	0	0,3	0	4,5	7,2	3,8	0,73
		500	19,2	19,1	67,8	522,5	9,97	0,22	3805	0,15	216,4	334,2	51,7	6,12
2 завтрак														
	Сок натуральный	200	1,0	0	20,3	85,1	4,0	0,03	0	0	14,0	14,0	8,0	2,8
Пром	Яблоки	150	1,1	0,3	20,7	49	10	0,03	5	0	278	11	9	2,2
		850	21,3	19,4	108,8	656,6	23,97	0,28	3810	0,15	508,4	359,2	68,7	11,12
12 день Суббота														
54-16к	Каша "Дружба"	200	5	5,8	24,1	168,9	0,53	0,07	27,2	0,07	116	124	27	0,53
54-6о	Яйцо варёное	40	4,8	4	0,3	56,6	0	0,02	62,4	0,88	19	67	4,2	0,87
Пром	Хлеб пшеничный	45	3,40	0,40	22,1	105,5	0	0,05	0	0	6,3	25,3	5,3	0,4
	Масло сливочное	5	0	3,2	0,09	29,1	0	0	13,5	0,07	1,04	1,3	0	0
54-21гн	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4	0,68	0,004	17,3	0	220	130	34	1,09
Пром	Фрукт(банан)	100	1,5	0,5	24	94,5	10	0,04	0	0	8,0	0	42,0	0,60
		595	19,3	17,5	83,19	555	11,21	0,18	120,4	1,02	370	347,6	12,5	3,49

2 завтрак														
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	0,04	0	0,3	0	4,5	7,2	3,8	0,73
Пром	Хлеб пшеничный	45	3,40	0,40	22,1	105,5	0	0,05	0	0	6,3	25,3	5,3	0,4
	Масло сливочное	10	0,1	6,4	0,1	58,2	0	0	27	0,14	2,1	2,6	0	0
54-23	Сыр твердых сортов	15	3,50	4,40	0,00	53,70	6,8	0,10	39,0	0,15	132	75	5,5	0,15
Пром	Яблоки	100	0,4	0,35	9,9	40,2	4,0	0	3,0	0	14,0	9,5	7,8	4,4
		965	26,9	29,05	121,69	839,4	28,05	0,36	191,7	1,31	792,9	468,7	36,1	6,97

Меню составлено согласно сборника рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях: Пособие. М.:Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022.-275с.