

«Утверждаю»

Директор МКОУ «ЦО п Волово»

О.В. Веденеева



**Примерное цикличное десятидневное меню МКОУ «ЦО п Волово» структурные подразделения Хрунова4 2023-2024 год с 5-11 класс**

№ рец"	Прием пищи, наименование блюда	Мас са порц ии	Пищевые вещества (г)			Эн. цен. Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1 день														
Завтрак														
333	Каша манная молочная	200	7.6	7.35	39.05	253	0,04	0,12	40,2	28	140	104	9,24	16,9
5	Бутерброд с сыром	50/17	2,85	1,05	19,25	258	0,06	0	0	2,3	7,5	24	4,5	0,45
686	Чай	200	0.19	0	12.95	59.4	0	2.1	0	3.8	15.2	7.6	5.7	0.76
						570.4								
Обед														
170	Лапша	250	25.7	14.27	19.09	225.5	0,13	0,91	0	12	0	300,9	44,04	2
412	Биточки	90	13.5	9.6	8.36	169.7	0,02	0	0	13	39.8	74,8	9,12	1
72	Салат из свежей моркови	50				28								
534	Рис отварной с маслом	180/5	4.23	4.48	46.42	242.1	0,03	17	0	2	0	40	20	0,8
644	Компот из сухофруктов	200	0.19	0	12.95	110.00	0	2.1	0	3.8	15.2	7.6	5.7	0.76
	Хлеб ржаной	40	1,98	0,36	11,88	54.3	3	0	0	3	3,4	45	14,4	1.2
	Хлеб пшеничный	40	2.3	0.8	13.5	52.4								
						882.0								
2 день														
Завтрак														
363	Запеканка творожная	200	4.5	12.8	15.4	200.9								
	Кондитерские изделия	27	12.85	10.05	20.25	179	0,06	0	0	43	32.3	119	49,5	1.36
							0.06	0	0	2.3	7.5	24	4.5	0.45

636	чай		200	0,19	0	12,9	61.00	0	2,1	0	3,8	15,2	7,6	5,7	0,76
							440.9								

Обед

123	Суп гороховый с курами		250	5.53	5.59	10.93	112.51	0,01	0	20.9	16	50.2	178	24,07	0,17
340	Рыба тушеная		90	7,23	6,55	7,27	218,6	0,03	0	0	1,3	10	59	11,7	0,73
220	Картофельное пюре		180	3,6	3,4	20	138.0	0.08	0	0	12	12	72	49	1.6
714	Чай с сахаром и лимоном		200/2	0,22		24,3	61.00	0,02	4,86	0	2,5	10,8	3,6	3,6	0,7
	Хлеб ржаной		30	1,84	0,33	11,08	54.3	3	0	0	3	8,4	45	14,4	1,2
	Хлеб пшеничный		20				52.4								
61	Салат из свежей капусты		60	0.8		3.0	36								
							672.81								

3 день

Завтрак

247	Каша геркулесовая		200	4.5	12.8	15.4	287.44								
3	Бутерброд с колбасой		50/17	3	2.05	20.31	258	0.06	0	0	2.3	7.5	19	3.9	0.45
719	Чай		200	4,9	5	32,5	61	0,2	1,3	60	1	0	С	0	0
							606.44								

Обед

139	Щи из свежей капусты с курами		250	5,09	10,02	6.93	171,58	11.6	0	0	19	37	121,8	27.7+	0
298	Макароны отварные с маслом		180	3.6	0.4	20	357.7	0.04	0 0		7.5	0	24	6	0
469	Голень с овощами		100	5.2	10	0.66	218								
639	Компот из свежих яблок		200	0.19		13.33	68.0	0	0	0	3.8	11.4	7.62	5.71	0.76
45	Горошек консервированный		30				26								

	Хлеб ржаной		40	1,84	0,33	11,08	54.30	3	0	0	3	8,4	45	14,4	1,2
	Хлеб пшеничный		40	2.31	0.42	13.86	52.4								
							947.98								

4 день

Завтрак

307	Омлет		180	7,29	13,19	3,68	243.8	0,08	0	3,75	0,9	9,75	125,8	20	1,8
	Батон пшеничный		20	2,85	1.05	19.25	54.2	0,06	0	0	2.3	1,84	111	35,5	0,94
686	Какао с молоком		200	0.19		13,33	144.00	0	0	0	3,8	7.5	24	4.5	0,45
							442.00								

Обед

171	Суп рисовый с курами		250	5,53	5,39	10,93	112,51	0,01	0	20,9	16	50,2	171,3	18,43	0,17
443	гуляш		100	9,45	6,48	6,04	250.2	0,16	11,4	45,8	1,7	26,3	209,1	14,88	4,38
534	Гречка отварная		180	3	3,4	14,6	195.5	0,08	0	0	12	12	72	49	1,6
694	Чай с лимоном		200	0,19	0	12,9	61.00	0	2,1	0	3,8	15,2	7,6	5,7	0,76
	Хлеб ржаной		30	1,84	0,33	11,08	54.3	3	0	0	3	8,4	45	14,4	1,2
	Хлеб пшеничный		20	2.85	1.05	19.25	52.4	0,06	0	0	2.3	1,84	111	35,5	0,94
							782.71								

5 день

Завтрак

46G	Лапша молочная		200	14,58	11,83	9,7	253.0	0,22	11,7	665	0,7	20,9	222,7	16,67	4,75
306	выпечка		50	13.4	8.9	5.7	89								
640	Чай		200	0.2	0.2	47.4	61.00	0	0.4	0	50	16	8	4	0.2
	Батон пшеничный		20	3,42	1,26	23,1	54.2	0,06	0	0	2,7	10,1	33,6	6,3	0,63
	Итого:						457.2								

Обед

165	Уха с крупой		250	5,14	6,63	12,9	152,54	0,08	8,67	0	19	46	179,1	39,58	0,73
429	Картофельное пюре		180	20.4	10.92	9.6	138.00	0.06	0.08	0.08	4.2	0	6	99.0	0.8

389	Тефтели припущенные		90	13.8	12.7	8.7	242.86								
714	Чай с лимоном		200/2	0,11	0	28,8	61.00	0,02	0,36	0	4,5	28,8	23,4	14,4	0,54
	Хлеб ржаной		30	1,84	0,33	11,08	54.3	3	0	0	3	8,4	45	14.4	1,2
	Хлеб пшеничный		20	2.3	0.8	13.5	52.4								
63	Салат из свеклы		60				739.10								
							913.22								
6 день															
Завтрак															
	Каша рисовая молочная		200	10,4	16,9	1,95	253.0	0,1	0	195	0,4	50	180	78,6	2
636	чай		200	0,2	0	14	61.0	0	0	0	4	12	8	6	0,8
3	Бутерброд с сыром		50/17	9,85	8,05	19,25	128,75	0,06	0	0	2,3	7,5	24	4,5	0,45
							442.72								
Обед															
149	Суп гречневый с курами		250	25.7	14.27	19.09	225.5	0,13	0,91	0	12	0	300,9	44,04	2
469	Бедро куриное		100	3,89	4,87	5,25	277	0,72	0	0,8	17,2	84,4	15,05	0,8	
516	Макароны отварные		180	3,9	5.7	32.3	145.00	0,04	0	0	7,5	7	24	6	0,6
72	Салат из св. моркови		60				56.8								
644	Компот из сухофруктов		200	4,83	0,22	0	110	0	1,8	0	4,2	18	10	4	0,2
	Хлеб ржаной		30	1,84	0,33	11,08	53.4	0	0	3	8,4	45	14,4	1,2	
	Хлеб пшеничный		20	2.3	0.8	13.5	54.2								
							921.9								
7 день															
Завтрак															
363	Сырники с сгущенным молоком		140/15	7.4	4.4	31	248.9	0,03	0,15	48,9	1	106	154	22,27	0,92
640	Чай с сахаром		200	0,19	0	12,9	61.00	0	2,1	0	3,8	15,2	7,6	5,7	0,76

	Кондитерские изделия		27	3.	2.05	20.31	98	0,06	0	0	2.3	1,84	111	35,5	0,94
							407.9								

Обед

153	Рассольник Ленинградский		250	2,919	6,53	14,7	142,33	0,04	5,9	0	23	34,4	61,4	21,7	0,8
496	Картофельное пюре		180	9,45	6,48	6,04	138.00	0,16	11,4	45,8	1,7	26,3	209,1	14,88	4,38
511	Рыба тушеная с овощами		100	3,6	3,4	20	286	0.08	0	0	12	12	72	+9	1.6
61	Салат из свежей капусты		60	0,53	3,05	5,86	43,6								
638	Чай с сахаром и лимоном		200/2	0.2	0.2	47.4	61.00	0	0.4	0	50	16	8	4	0.2
	Хлеб ржаной		40	1.84	0.33	11.08	53.4	0	0	3	8,4	45	14,4	1,2	
	Хлеб пшеничный		40	2.3	0.8	13.5	54.2								
							778.53								

8 день

Завтрак

93	Каша пшеничная		200	7,4	4,4	31	148.9	0,17	0	0	11	19	96,9	34,2	0,76
692	чай		200	1,4	2	22,4	61.00	0,02	0,4	0	1	34	50	0	0
3	Бутерброд с колбасой		50/17	3	2.05	20.31	258	0.06	0	0	2.3	7.5	19	3.9	0.45
							463.9								

Обед

133	Борщ со сметаной		250/10	5,14	6,63	12,9	132,54	0,08	8,67	0	19	46	179,1	39,58	0,73
-----	------------------	--	--------	------	------	------	--------	------	------	---	----	----	-------	-------	------

48	Горошек консервированный		30	0,8		3,0	36								
406	Плов из отварной птицы		240	18,29	18,17	43,31	410,28	0,04	0	0	7,5	0	24	6	0
644	Компот из сухофруктов		200	0,6	0	15,24	110,0	0,06	60	0	3,9	21,6	15,6	13,2	0,6
	Хлеб ржаной		30	1,84	0,33	11,08	53,4	3	0	0	3	8,4	45	14,4	0,36
	Хлеб пшеничный		20	2,31	0,42	13,86	54,2								
							796,42								
9 день															
Завтрак															
468	Макароны с сыром		180/20	14,58	11,83	9,7	253,0	0,22	11,7	665	0,7	20,9	222,7	16,67	4,75
651	чай		200	0,2	0,2	47,4	61,00	0	3	0	50	12	6	4	0,6
	Батон пшеничный		20	3,42	1,26	23,1	53,4	0,06	0	0	2,7	10,1	33,6	6,3	0,63
							367,4								
Обед															
139	Суп фасолевый с курами		250	4,46	6,4	17,8	195,5	0,09	11,8	0	19	37,7	127,4	28,3	4,06
412	Шницель из курицы припущенный		90	13,5	9,6	8,36	169,7	0,05	0,52	0	0,9	9,9	86,6	13,09	0,95
496	Г речка отварная		180	2,4	6	23,8	253,050	0,04	0	0	10	1,84	111	35,5	0,94
639	Чай с лимоном		200	0,19	0	12,95	61,00	0	2,1	0	3,8	15,2	7,6	5,7	0,76
	Хлеб ржаной		30	1,84	0,33	11,08	53,4	3	0	0	3	8,4	45	14,4	0,36
	Хлеб пшеничный		20	2,31	0,42	13,86	52,4								
							785,05								
10 день															
Завтрак															
363	Оладьи с джемом		170/10	7,29	13,19	3,68	342,7	0,08	0	3,75	0,9	9,75	125,8	20	1,8

496	Какао с молоком		200	3.6	3.3	25.	144	0	0	0	3,8	7.5	24	4.5	0,45
							486.7								
Обед															
173	Суп рисовый с курами		250	5,29	6,92	13,5	185,9	0,08	8,7	0	20	48,1	187,8	41,4	0,77
45	Винегрет		60	0,44	3,63	1,6	35,2								
451	Картофель с мясом тушеный		200	9,45	6,48	6,04	350,2	0,16	11,4	45,8	1,7	26,3	209,1	14,88	4,38
644	чай		200	0.2	0.2	47.4	61.0	0	0.4	0	50	16	8	4	0.2
	Хлеб ржаной		40	1.84	0.33	11.08	54.3	3	0	0	3	8,4	45	14,4	0,36
	Хлеб пшеничный		40	2,31	0,42	13,86	52.4								
							739.0								

Меню составлено на основании: «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания» «Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания» И.М.Скурихин, В.А.Тутелян 2007

X

2 день

8.7	Салат из свеклы с раст маслом	г	60	0.86	5.1	5	69								
6.8.a	Макаронные изделия отварные	г	160	5.92	4.4	37.6	217								
3.4	Фрикадельки рыбные	г	90	12.9	1.48	6.1	91								
11.10.a	Чай с лимоном б/с	г	200/7	0	0	0.2	2								
пром	Хлеб ржаной	г	50	3.3	0.6	16.7	87								
112	апельсин	г	150	1.4	0.3	12.2	56.7								
	Итого завтрак:		710	24.38	11.88	77.8	522.7								

## Обед

54-53- по Л	Салат из свежих помидор и огурцов	г	60	0.6	3.1	1.8	37.5	0,01	0	20.9	16	50.2	178	24,07	0,17
1.16.	Суп картофельный с горохом	г	250	6.1	3.9	24.1	156								
2.11	Рагу из овощей с отварным ляг.пм	г	200	15.8	16.9	20.1	298								
11.14	Отвар шиповника	г	200	0.7	0.3	9.7	57	0,02	4,86	0	2,5	10,8	3,6	3,6	0,7
пром	Хлеб ржаной	г	50	3.3	0.6	16.7	87	3	0	0	3	8,4	45	14,4	1,2
	Итого за обед		760	26.5	24.8	72.4	635.5								

## 3 день

## Завтрак

пром	Масло сливочное	г	10	0.1	7.3	0.1	66.1								
54-6 к- 2020	Каша молочная пшеничная жидкая	г	200	7.1	7.2	27.8	220								

	Чай с молоком без сахара		200	1.6	1.6	3.4	26								
Пром	Хлеб ржаной	г	50	3.3	0.6	16.7	87								
4.1	Яйцо вареное	г	40	5.1	4.6	0.3	63								
	Итого завтрак:		500	17.2	21.3	48.3	462.1								

Обед

8.12	Винегрет овощной с растительным маслом	г	60	1	4.7	5.3	70	11.6	0	0	19	37	121,8	27.74	0
1.2	Щи из свежей капусты вегетарианские со сметаной	г	250	1.7	4.2	8.3	79								
7.11	Морковь тушенная с зеленым горошком	г	180	3.2	2.3	12.3	84	0	0	0	3.8	11.4	7.62	5.71	0.726
2.4	Гуляш из отварного мяса	г	120	15.7	17.7	4	237								
11.15	Сок томатный	г	200	2	0.2	5.8	36	3	0	0	3	8,4	45	14,4	1,2
пром	Хлеб ржаной	г	50	3.3	0.6	16.7	87								
пром	мандарин	г	150	1.2	0.3	11.25	52.5								
	Итого за обед		1010	28.1	30	63.65	645.5								

4 день

Завтрак

106	Огурец свежий	г	100	0.8	0.1	2.5	14								
6.19	Макаронник запеченный с сыром	г	150	10.6	9.5	34.3	267								
54-1 гн	Чай без сахара	г	200	0.2	0	0.1	1.4								
Пром	Мандарин	г	100	0.8	0.2	7.5	35								
Пром	Хлеб ржаной	г	50	3.3	0.6	16.7	87								
	Итого за завтрак		600	15.7	10.4	61.1	404.4								

Обед

8.10.a	Салат из белокочанной капусты	г	65	1.5	8.4	4.1	97									
1.4a	Суп овсяный с мелко шинкованными овощами	г	250	2	3.2	11.5	82									
2.10a	Плов из риса с отварным мясом	г	200	16.3	18.5	38.8	390									
11.5a	Компот из свежих яблок	г	200	0.18	0.2	9.4	17									
Пром	Хлеб ржаной	г	40	2.64	0.48	13.36	69.6									
	Итого за обед		755	22.62	28.58	77.16	655.6									

**5 день**

**Завтрак**

4.3	Омлет с сыром запеченный	г	60	8.6	9.9	1.2	130									
112	апельсин	г	150	1.4	0.3	12.2	56.7									
6.4	Каша гречневая молочная	г	200	7.6	7.2	30.3	216									
11.10a	Чай с лимоном б/с	г	200/7	0	0	0.2	2									
Пром	Хлеб ржаной	г	50	3.3	0.6	16.7	87									
	Итого за завтрак		660	20.9	18	60.6	491.7									

**Обед**

8.1	Помидор свежий	г	60	0.6	0.2	0.2	14.4									
1.16.	Суп из сборных овощей вегетарианский	г	250	1.5	2.04	6.9	52.4									
7.5a	Картофель запеченный в сметанном соусе	г	150	3.1	8.94	21.1	178.2									
3.1	Биточки мясные паровые	г	95	15.1	14.9	7.8	226									
11.6a	Компот из сухофруктов б/с	г	200	0	0	15.4	60									
пром	Хлеб ржаной	г	40	2.64	0.48	13.36	69.6									
	Итого за обед	г	795	22.94	26.56	64.76	600.6.									

**6 день**

**Завтрак**

Пром	Хлеб ржаной	г	50	3.3	0.6	16.7	87								
6.1	Каша пшенная молочная жидкая	г	200	7.1	7.2	27.8	220								
54-1 гн	Чай без сахара	г	200	0.2	0	0.1	1.4								
пром	Масло сливочное	г	10	0.1	7.3	0.1	66.1								
Пром	мандарин	г	150	1.2	0.3	11.25	52.5								
	Итого завтрак:		610	11.9	15.4	55.95	427								

Обед

106	Огурец свежий	г	100	0.8	0.1	2.5	14								
54-5С	Суп с овощей с фрикадельками мясными	г	250	10.8	7.5	17.4	181								
2.17	Кнели мясные паровые	г	90	18.3	15.9	5.5	238								
7.6	Сложный овощной гарнир	г	200	5.1	7.2	26.6	196								
11.5а	Компот из свежих яблок	г	200	0.18	0.2	9.4	17								
Пром	Хлеб ржаной	г	50	3.3	0.6	16.7	87								
	Итого за обед	г	890	38.44	31.5	78.1	733								

7 день

Завтра

Пром	Масло сливочное	г	10	0.1	7.3	0.1	66.1								
6.4	Каша гречневая молочная	г	200	7.6	7.2	30.3	216								
11.10а	Чай с лимоном б/с	г	200/7	0	0	0.2	2								
4.3	Омлет с сыром запеченный	г	60	8.6	9.9	1.2	130								
Пром	Хлеб ржаной	г	50	3.3	0.6	16.7	87								

	Итого завтрак:		520	19.6	25	48.5	501.1									
Обед																
8.12	Винегрет овощной с растительным маслом		60	1	4.7	5.3	70									
1.2	Щи из свежей капусты вегетарианские со сметаной		250	1.7	4.2	8.3	79									
7.3	Пюре картофельное		150	3.2	5	22.6	156									
3.3	Суфле из отварной рыбы		90	16	4.8	4.2	126									
Пром	Яблоко		120	0.5	0.5	11.8	53.3									
11.15	Сок томатный		200	2	0.2	5.8	36									
Пром	Хлеб ржаной		40	2.64	0.48	13.36	69.6									
	Итого за обед		910	27.04	19.88	71.36	589.9									

8 день

Завтрак

247	Каша из хлопьев овсяных «Геркулес» вязкая		200	8.56	14.12	31.52	287.4									
11.11	Чай с молоком б/с		200	1.6	1.6	3.4	26									
10.6	Яблоко печеное		105	0.53	0.53	12.94	62.04									
54-1	Сыр из твердых сортов	3-	10	2.3	3	0	35.8									
Пром	Хлеб ржаной		50	3.3	0.6	16.7	87									
	Итого завтрак:		565	16.29	19.85	64.56	498.24									
Обед																



	Итого за обед		910	27.68	23.7	100.45	716.9									
10 день																
Завтрак																
8.16	Горошек зеленый консервированный с растительным маслом		60	1.7	5.1	3.6	47									
6.8a	Макаронные изделия отварные		160	5.92	4.4	37.6	217									
2.14.	Куры отварные		90	17.6	17.6	0	231									
11.10 а	Чай с лимоном б/с		200/7	0	0	0.2	2									
Пром	Хлеб ржаной		50	3.3	0.6	16.7	87									
	Итого завтрак:	г	560	28.52	27.7	58.1	584									
Обед																
8.2	Огурцы свежие		60	0.42	0.06	1.14	7									
1.21	Свекольник вегетарианский без картофеля со сметаной		250/5	2.17	4.13	11.77	93.6									
7.14	Морковь припущенная		180	2.5	3.8	13.2	100									
2.8	Котлеты мясные паровые		90	13.8	13.8	7.8	211									
11.6a	Компот из сухофруктов б/с		200	0	0	15.4	60									
Пром	Хлеб ржаной		50	3.3	0.6	16.7	87									
	Итого за обед		830	22.19	22.39	66.01	558.6.									

Меню составлено на основании: «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания» «Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания» И.М.Скурихин, В.А.Тутелян 2007