

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа с. Кулығы
Вятскополянского района Кировской области

УТВЕРЖДЕНО

приказом директора МКОУ СОШ с. Кулығы

№ 80 от 30 августа 2023 года

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧЕСКОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

учащихся в возрасте с 7 до 11 лет , с 11 до 17 лет, составленное в соответствии
с физиологическими нормами потребления продуктов питания на осенне-зимний период

2023-2024 учебного года

Циклическое десятидневное меню для организации питания детей в возрасте от 7 до 11 лет
Сезон: осень зима 2023-2024

Технологическая и нормативная документация / сборник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные вещества, мг				Минеральные вещества, мкг	
				Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Ca	Fe	Mg	P	I	F
1 день																
Завтрак 1																
Сб.2011	43/3	макароны отварные с маслом	180/5	6,37	4,53	38,89	225,6	0,08	0,02	0	15,39	0,89	7,2	41	21	12
Сб.2004	487	мясо кур отварное	100	9,2	7,4	0,6	150	0,07	0,2	1,8	16	1,6	67	132	17	119
сб.2021	54-3з -2020	помидоры свежие порционно	60	0,7	0,1	2,3	12,8	0,04	0,02	15	8,4	0,54	12	16	1,2	12
Сб.2021	300	чай с сахаром	200/10	0,2	0	9,1	36	0	0	0	0,26	0,03	3,8	7,2	0	0
		хлеб местный	40	1,65	0,3	8,35	43,5	0,07	0,03	0	11,6	1,44	57	194	3,2	24
		Итого за день		18,12	12,33	59,24	467,9	0,26	0,27	16,8	51,65	4,5	143,2	390,2	42,4	167
		среднедневная сбалансированность		1,2	0,8	4										
2 день																
Завтрак 1																
Сб.2011	45/3	рис отварной	180	4,4	4,3	45,2	241	0,04	0,03	0	10,34	1,46	24	73	21	27
Сб.2021	54-25м-2020	курица тушенная с морковью	100	14,1	5,7	4,4	126,4	0,04	0,05	1,3	23	1	55	112	35	95
Сб.2021	302	чай с лимоном	200/10/7	0,2	0	9,3	38	0	0	1,12	2,73	0,06	4,6	8,5	0	0
		хлеб местный	40	1,65	0,3	8,35	43,5	0,07	0,03	0	11,6	1,44	57	194	3,2	24
Сб.2021	54-2з -2020	огурцы свежие порционно	60	0,5	0,1	1,5	8,5	0,01	0,01	6	14	0,18	8,4	25	1,8	10
		Итого за день		16,45	10,40	67,25	457,40	0,16	0,12	8,42	61,67	4,14	149,00	412,50	61,00	156,00
		среднедневная сбалансированность		1,0	0,6	4										
3 день																
Завтрак 1																
Сб.2011	167	каша гречневая рассыпчатая	180	10,1	6,3	41,7	268	0,22	0,13	0	15,53	5,03	120	181	22	16
Сб.2021	54-16м-2020	тефтели из мяса говядины с рисом и томатным соусом	100/30	14,53	15,98	9,9	243,6	0,04	0,11	1,1	28,1	2,09	25	116	19,8	44
Сб.2011	25	салат из свеклы с растительным маслом	60	0,82	4,95	4,08	64	0,01	0,02	1,16	19,25	0,73	11	22	12	11
Сб.2011	№ 6/10	компот из сухофруктов	200	0,49	0,03	18,26	72	0,01	0,02	50,16	14,48	0,32	2,1	4,3	0	0
		хлеб местный	40	1,65	0,3	8,35	43,5	0,07	0,03	0	11,6	1,44	57	194	3,2	24
		Итого за день		27,59	27,56	78,21	691,1	0,35	0,31	52,42	88,96	9,61	215,1	517,3	57	95

		среднедневная сбалансированность		1,4	1,4	4										
4 день																
Завтрак I																
Сб.2021	54-3р-2020	котлеты рыбные п/ф промышленного производства	100	14	6,7	7,1	95	0,05	0,05	0	22	0,53	21	94	69	283
Сб.2011	3/3	картофельное пюре	180	3,7	5,07	24,77	162	0,15	0,12	12,89	44,54	1,31	28	84	28	43
Сб.2021	302	чай с лимоном	200/10/7	0,2	0	9,3	38	0	0	1,12	2,73	0,06	4,6	8,5	0	0
Сб.2011	№ 3/2	салат из белокочанной капусты с растительным маслом	60	0,97	3,97	6,45	65	0,02	0,02	24,26	27,79	0,35	15	30	11	13
		хлеб местный	40	1,65	0,3	8,35	43,5	0,07	0,03	0	11,6	1,44	57	194	3,2	24
		Итого за день		20,52	16,04	55,97	403,5	0,29	0,22	38,27	108,66	3,69	125,6	410,5	111,5	363
		среднедневная сбалансированность		1,5	1,1	4										
5 день																
Завтрак I																
Сб.2011	43/3	макароны отварные с маслом	180/5	6,37	4,53	38,89	225,6	0,08	0,02	0	15,39	0,89	7,2	41	21	12
Сб.2011	5/9	биточки (котлеты) из мяса кур	100	17,9	14,62	14,82	263,7	0,07	0,15	0,37	42,3	1,45	48	108	13	77
Сб.2011	10/1	салат из моркови с растительным маслом	60	0,69	3,97	6,59	64	0,03	0,04	2,65	14,38	0,38	14	20	1,8	20
Сб.2011	№ 6/10	компот из сухофруктов	200	0,49	0,03	18,26	72	0,01	0,02	50,16	14,48	0,32	2,1	4,3	0	0
		хлеб местный	40	1,65	0,3	8,35	43,5	0,07	0,03	0	11,6	1,44	57	194	3,2	24
		Итого за день		27,1	23,45	86,91	668,8	0,26	0,26	53,18	98,15	4,48	128,3	367,3	39	133
		среднедневная сбалансированность		1,2	1,1	4										
6 день																
Завтрак I																
Сб.2016	1232	пельмени "Говяжьи" п/ф промышленного производства со сметаной	200/5	19,6	12,56	22,26	437,34	0,24	0,12	0	57,94	2,1	19,5	159	5,7	48,9
сб.2021	54-3з -2020	помидоры свежие порционно	60	0,7	0,1	2,3	12,8	0,04	0,02	15	8,4	0,54	12	16	1,2	12
Сб.2021	300	чай с сахаром	200/10	0,2	0	9,1	36	0	0	0	0,26	0,03	3,8	7,2	0	0
		хлеб местный	40	1,65	0,3	8,35	43,5	0,07	0,03	0	11,6	1,44	57	194	3,2	24
		Итого за день		22,15	12,96	39,71	529,64	0,35	0,17	15	78,2	4,11	88,5	376,2	10,1	84,9
		среднедневная сбалансированность		2,2	1,3	4										
7 день																

Завтрак 1																
С6.2021	54-3р-2020	котлеты рыбные п/ф промышленного производства с белым соусом	100/30	19,6	11,9	8,2	168,7	0,05	0,05	0,03	22,64	0,55	21	94	69	283
С6.2011	45/3	рис отварной	180	4,4	4,3	45,2	241	0,04	0,03	0	10,34	1,46	24	73	21	27
С6.2021	54-2з -2020	огурцы свежие порционно	60	0,5	0,1	1,5	8,5	0,01	0,01	6	14	0,18	8,4	25	1,8	10
С6.2021	302	чай с лимоном	200/10/7	0,2	0	9,3	38	0	0	1,12	2,73	0,06	4,6	8,5	0	0
		хлеб местный	40	1,65	0,3	8,35	43,5	0,07	0,03	0	11,6	1,44	57	194	3,2	24
		Итого за день		26,35	16,6	72,55	499,7	0,17	0,12	7,15	61,31	3,69	115	394,5	95	344
		среднедневная сбалансированность		1,5	0,9	4										
8 день																
Завтрак 1																
С6.2011	167	каша гречневая рассыпчатая	180	10,1	6,3	41,7	268	0,22	0,13	0	15,53	5,03	120	181	22	16
С6.2021	54-25м-2020	курица тушенная с морковью	100	14,1	5,7	4,4	126,4	0,04	0,05	1,3	23	1	55	112	35	95
С6.2011	№ 6/10	компот из сухофруктов	200	0,49	0,03	18,26	72	0,01	0,02	50,16	14,48	0,32	2,1	4,3	0	0
С6.2011	25	салат из свеклы с растительным маслом	60	0,82	4,95	4,08	64	0,01	0,02	1,16	16,05	0,61	11	22	12	11
		хлеб местный	40	1,65	0,3	8,35	43,5	0,07	0,03	0	11,6	1,44	57	194	3,2	24
		Итого за день		27,16	17,28	76,79	573,9	0,35	0,25	52,62	80,66	8,4	245,1	513,3	72,2	146
		среднедневная сбалансированность		1,4	0,9	4										
9 день																
Завтрак 1																
С6.2021	54-22м-2020	рагу из курицы	250	26,1	8,75	22	271,75	0,16	0,13	14,1	40	2,66	93	193	43	15,6
С6.2011	№ 3/2	салат из белокачанной капусты с растительным маслом	60	0,97	3,97	6,45	65	0,02	0,02	24,26	27,79	0,35	15	30	11	13
С6.2021	302	чай с лимоном	200/10/7	0,2	0	9,3	38	0	0	1,12	2,73	0,06	4,6	8,5	0	0
		хлеб местный	40	1,65	0,3	8,35	43,5	0,07	0,03	0	11,6	1,44	57	194	3,2	24
		Итого за день		28,92	13,02	46,1	418,25	0,25	0,18	39,48	82,12	4,51	169,6	425,5	57,2	52,6
		среднедневная сбалансированность		2,5	1,1	4										
10 день																
Завтрак 1																
С6.2011	43/3	макароны отварные с маслом	180/5	6,37	4,53	38,89	225,6	0,08	0,02	0	15,39	0,89	7,2	41	21	12
С6.2011	5/9	биточки (котлеты) из мяса кур	100	17,9	14,62	14,82	263,7	0,07	0,15	0,37	42,3	1,45	48	108	13	77
С6.2011	10/1	салат из моркови с растительным маслом	60	0,69	3,97	6,59	64	0,03	0,04	2,65	14,38	0,38	14	20	1,8	20

Сб.2011	№ 6/10	компот из сухофруктов	200	0,49	0,03	18,26	72	0,01	0,02	50,16	14,48	0,32	2,1	4,3	0	0
		хлеб местный	40	1,65	0,3	8,35	43,5	0,07	0,03	0	11,6	1,44	57	194	3,2	24
		Итого за день		27,1	23,45	86,91	668,8	0,26	0,26	53,18	98,15	4,48	128,3	367,3	39	133
		среднедневная сбалансированность		1,2	1,1	4										
		Итого за 10 дней		241,46	173,1	669,6	5378,99	2,7	2,16	336,5	809,53	51,61	1507,7	4174,6	584,4	1674,5
		В среднем за 1 день		24,146	17,31	66,96	537,899	0,27	0,216	33,65	80,953	5,161	150,8	417,5	58,44	167,5

* С учетом сезонных овощей

Циклическое десятидневное меню для организации питания детей в возрасте от 12 до 17 лет
Сезон: осень зима 2023-2024

Технологическая и нормативная документация / сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Присм пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные вещества, мг				Минеральные вещества, мкг	
				Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Ca	Fe	Mg	P	I	F
1 день																
Завтрак 1																
Сб.2011	43/3	макароны отварные с маслом	180/5	6,37	4,53	38,89	225,6	0,08	0,02	0	15,39	0,89	7,2	41	21	12
Сб.2004	487	мясо кур отварное	100	9,2	7,4	0,6	150	0,07	0,2	1,8	16	1,6	67	132	17	119
сб.2021	54-3з -2020	помидоры свежие порционно	60	0,7	0,1	2,3	12,8	0,04	0,02	15	8,4	0,54	12	16	1,2	12
Сб.2021	300	чай с сахаром	200/10	0,2	0	9,1	36	0	0	0	0,26	0,03	3,8	7,2	0	0
		хлеб местный	40	1,65	0,3	8,35	43,5	0,07	0,03	0	11,6	1,44	57	194	3,2	24
		Итого за день		18,12	12,33	59,24	467,9	0,26	0,27	16,8	51,65	4,5	143,2	390,2	42,4	167
		среднедневная сбалансированность		1,2	0,8	4										
2 день																
Завтрак 1																
Сб.2011	45/3	рис отварной	180	4,4	4,3	45,2	241	0,04	0,03	0	10,34	1,46	24	73	21	27
Сб.2021	54-25м-2020	курица тушенная с морковью	100	14,1	5,7	4,4	126,4	0,04	0,05	1,3	23	1	55	112	35	95
Сб.2021	302	чай с лимоном	200/10/7	0,2	0	9,3	38	0	0	1,12	2,73	0,06	4,6	8,5	0	0
		хлеб местный	40	1,65	0,3	8,35	43,5	0,07	0,03	0	11,6	1,44	57	194	3,2	24
Сб.2021	54-2з -2020	огурцы свежие порционно	60	0,5	0,1	1,5	8,5	0,01	0,01	6	14	0,18	8,4	25	1,8	10
		Итого за день		16,45	10,40	67,25	457,40	0,16	0,12	8,42	61,67	4,14	149,00	412,50	61,00	156,00
		среднедневная сбалансированность		1,0	0,6	4										
3 день																
Завтрак 1																
Сб.2011	167	каша гречневая рассыпчатая	180	10,1	6,3	41,7	268	0,22	0,13	0	15,53	5,03	120	181	22	16
Сб.2021	54-16м-2020	тефтели из мяса говядины с рисом и томатным соусом	100/30	14,53	15,98	9,9	243,6	0,04	0,11	1,1	28,1	2,09	25	116	19,8	44
Сб.2011	25	салат из свеклы с растительным маслом	60	0,82	4,95	4,08	64	0,01	0,02	1,16	19,25	0,73	11	22	12	11
Сб.2011	№ 6/10	компот из сухофруктов	200	0,49	0,03	18,26	72	0,01	0,02	50,16	14,48	0,32	2,1	4,3	0	0
		хлеб местный	40	1,65	0,3	8,35	43,5	0,07	0,03	0	11,6	1,44	57	194	3,2	24
		Итого за день		27,59	27,56	78,21	691,1	0,35	0,31	52,42	88,96	9,61	215,1	517,3	57	95

		среднедневная сбалансированность		1,4	1,4	4										
4 день																
Завтрак 1																
Сб.2021	54-3р-2020	котлеты рыбные п/ф промышленного производства	100	14	6,7	7,1	95	0,05	0,05	0	22	0,53	21	94	69	283
Сб.2011	3/3	картофельное пюре	180	3,7	5,07	24,77	162	0,15	0,12	12,89	44,54	1,31	28	84	28	43
Сб.2021	302	чай с лимоном	200/10/7	0,2	0	9,3	38	0	0	1,12	2,73	0,06	4,6	8,5	0	0
Сб.2011	№ 3/2	салат из белокочанной капусты с растительным маслом	60	0,97	3,97	6,45	65	0,02	0,02	24,26	27,79	0,35	15	30	11	13
		хлеб местный	40	1,65	0,3	8,35	43,5	0,07	0,03	0	11,6	1,44	57	194	3,2	24
		Итого за день		20,52	16,04	55,97	403,5	0,29	0,22	38,27	108,66	3,69	125,6	410,5	111,5	363
		среднедневная сбалансированность		1,5	1,1	4										
5 день																
Завтрак 1																
Сб.2011	43/3	макароны отварные с маслом	180/5	6,37	4,53	38,89	225,6	0,08	0,02	0	15,39	0,89	7,2	41	21	12
Сб.2011	5/9	биточки (котлеты) из мяса кур	100	17,9	14,62	14,82	263,7	0,07	0,15	0,37	42,3	1,45	48	108	13	77
Сб.2011	10/1	салат из моркови с растительным маслом	60	0,69	3,97	6,59	64	0,03	0,04	2,65	14,38	0,38	14	20	1,8	20
Сб.2011	№ 6/10	компот из сухофруктов	200	0,49	0,03	18,26	72	0,01	0,02	50,16	14,48	0,32	2,1	4,3	0	0
		хлеб местный	40	1,65	0,3	8,35	43,5	0,07	0,03	0	11,6	1,44	57	194	3,2	24
		Итого за день		27,1	23,45	86,91	668,8	0,26	0,26	53,18	98,15	4,48	128,3	367,3	39	133
		среднедневная сбалансированность		1,2	1,1	4										
6 день																
Завтрак 1																
Сб.2016	1232	пельмени "Говяжки" п/ф промышленного производства со сметаной	200/5	19,6	12,56	22,26	437,34	0,24	0,12	0	57,94	2,1	19,5	159	5,7	48,9
Сб.2021	54-3з -2020	помидоры свежие порционно	60	0,7	0,1	2,3	12,8	0,04	0,02	15	8,4	0,54	12	16	1,2	12
Сб.2021	300	чай с сахаром	200/10	0,2	0	9,1	36	0	0	0	0,26	0,03	3,8	7,2	0	0
		хлеб местный	40	1,65	0,3	8,35	43,5	0,07	0,03	0	11,6	1,44	57	194	3,2	24
		Итого за день		22,15	12,96	39,71	529,64	0,35	0,17	15	78,2	4,11	88,5	376,2	10,1	84,9
		среднедневная сбалансированность		2,2	1,3	4										
7 день																

Завтрак 1																
Сб.2021	54-3р-2020	котлеты рыбные п/ф промышленного производства с белым соусом	100/30	19,6	11,9	8,2	168,7	0,05	0,05	0,03	22,64	0,55	21	94	69	283
Сб.2011	45/3	рис отварной	180	4,4	4,3	45,2	241	0,04	0,03	0	10,34	1,46	24	73	21	27
Сб.2021	54-2з -2020	огурцы свежие порционно	60	0,5	0,1	1,5	8,5	0,01	0,01	6	14	0,18	8,4	25	1,8	10
Сб.2021	302	чай с лимоном	200/10/7	0,2	0	9,3	38	0	0	1,12	2,73	0,06	4,6	8,5	0	0
		хлеб местный	40	1,65	0,3	8,35	43,5	0,07	0,03	0	11,6	1,44	57	194	3,2	24
		Итого за день		26,35	16,6	72,55	499,7	0,17	0,12	7,15	61,31	3,69	115	394,5	95	344
		среднедневная сбалансированность		1,5	0,9	4										
8 день																
Завтрак 1																
Сб.2011	167	каша гречневая рассыпчатая	180	10,1	6,3	41,7	268	0,22	0,13	0	15,53	5,03	120	181	22	16
Сб.2021	54-25м-2020	курица тушенная с морковью	100	14,1	5,7	4,4	126,4	0,04	0,05	1,3	23	1	55	112	35	95
Сб.2011	№ 6/10	компот из сухофруктов	200	0,49	0,03	18,26	72	0,01	0,02	50,16	14,48	0,32	2,1	4,3	0	0
Сб.2011	25	салат из свеклы с растительным маслом	60	0,82	4,95	4,08	64	0,01	0,02	1,16	16,05	0,61	11	22	12	11
		хлеб местный	40	1,65	0,3	8,35	43,5	0,07	0,03	0	11,6	1,44	57	194	3,2	24
		Итого за день		27,16	17,28	76,79	573,9	0,35	0,25	52,62	80,66	8,4	245,1	513,3	72,2	146
		среднедневная сбалансированность		1,4	0,9	4										
9 день																
Завтрак 1																
Сб.2021	54-22м-2020	рагу из курицы	250	26,1	8,75	22	271,75	0,16	0,13	14,1	40	2,66	93	193	43	15,6
Сб.2011	№ 3/2	салат из белокочанной капусты с растительным маслом	60	0,97	3,97	6,45	65	0,02	0,02	24,26	27,79	0,35	15	30	11	13
Сб.2021	302	чай с лимоном	200/10/7	0,2	0	9,3	38	0	0	1,12	2,73	0,06	4,6	8,5	0	0
		хлеб местный	40	1,65	0,3	8,35	43,5	0,07	0,03	0	11,6	1,44	57	194	3,2	24
		Итого за день		28,92	13,02	46,1	418,25	0,25	0,18	39,48	82,12	4,51	169,6	425,5	57,2	52,6
		среднедневная сбалансированность		2,5	1,1	4										
10 день																
Завтрак 1																
Сб.2011	43/3	макароны отварные с маслом	180/5	6,37	4,53	38,89	225,6	0,08	0,02	0	15,39	0,89	7,2	41	21	12
Сб.2011	5/9	биточки (котлеты) из мяса кур	100	17,9	14,62	14,82	263,7	0,07	0,15	0,37	42,3	1,45	48	108	13	77
Сб.2011	10/1	салат из моркови с растительным маслом	60	0,69	3,97	6,59	64	0,03	0,04	2,65	14,38	0,38	14	20	1,8	20

С6.2011	№ 6/10	компот из сухофруктов	200	0,49	0,03	18,26	72	0,01	0,02	50,16	14,48	0,32	2,1	4,3	0	0
		хлеб местный	40	1,65	0,3	8,35	43,5	0,07	0,03	0	11,6	1,44	57	194	3,2	24
		Итого за день		27,1	23,45	86,91	668,8	0,26	0,26	53,18	98,15	4,48	128,3	367,3	39	133
		среднедневная сбалансированность		1,2	1,1	4										
		Итого за 10 дней		241,46	173,1	669,6	5378,99	2,7	2,16	336,5	809,53	51,61	1507,7	4174,6	584,4	1674,5
		В среднем за 1 день		24,146	17,31	66,96	537,899	0,27	0,216	33,65	80,953	5,161	150,8	417,5	58,44	167,5

* С учетом сезонных овощей