

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

МУНИЦИПАЛЬНОЕ
КАЗЕННОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬ
НОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬ
НАЯ ШКОЛА С. КУЛЫГИ
ВЯТСКОПОЛЯНСКОГО
РАЙОНА КИРОВСКОЙ
ОБЛАСТИ

Digitally signed by МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА С. КУЛЫГИ
ВЯТСКОПОЛЯНСКОГО РАЙОНА КИРОВСКОЙ
ОБЛАСТИ
DN: c=RU, o=МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА С. КУЛЫГИ
ВЯТСКОПОЛЯНСКОГО РАЙОНА КИРОВСКОЙ
ОБЛАСТИ, ou=Подпись Аладьевна, sn=Савинова,
t=Директор, cn=МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА С. КУЛЫГИ
ВЯТСКОПОЛЯНСКОГО РАЙОНА КИРОВСКОЙ
ОБЛАСТИ
Reason: I am the author of this document
Location: your signing location here
Date: 2022.08.31 12:36:48+03'00'
Foxit Reader Version: 10.1.1

УТВЕРЖДЕНО

приказом директора МКОУ СОШ с. Кулығы

№ 75/6 от 26 августа 2022 года

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧЕСКОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

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

2022-2023 учебного года

Циклическое десятидневное меню для организации питания детей в возрасте от 7 до 11 лет
зима 2021-2022

Сезон: осень

Технологическая и нормативная документация / сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные вещества, мг	
				Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
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
Сб.2004	487	мясо кур отварное	100	9.2	7.4	0.6	150	0.07	0.2	1.8	16	1.6
сб.2021	54-3з -2020	помидоры свежие порционно	30	0.33	0.07	1,1	6.4	0.01	0.01	0.91	7.17	0.28
Сб.2011	10/10	чай с сахаром	200/10	0	0	9.1	35	0	0	0	0.26	0.03
		хлеб местный	40	1.65	0.3	8.35	43.5	0.07	0.03	0	11.6	1.44
		Итого за день		17.55	12.3	#VALUE!	460.5	0.23	0.26	2.71	50.42	4.24
		среднедневная сбалансированность		#VALUE!	#VALUE!	4						
2 день												
Завтрак 1												
Сб.2013	122	плов из курицы	250	24.5	27	44.2	522	0.1	0.2	1.9	30.8	2.6
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
		хлеб местный	40	1.65	0.3	8.35	43.5	0.07	0.03	0	11.6	1.44
Сб.2021	54-2з -2020	огурцы свежие порционно	30	0.22	0.03	0,75	4.23	0.01	0.01	0.91	7.17	0.28
		Итого за день		26.86	27.36	70.81	641.73	0.19	0.26	52.97	64.05	4.64
		среднедневная сбалансированность		1.5	1.5	4						
3 день												
Завтрак 1												
Сб.2011	167	каша гречневая рассыпчатая	180	8.4	5.2	34.7	223	0.18	0.1	0	12.9	4.1
Сб.2021	54-16м-2020	тефтели из мяса говядины с рисом и томатным соусом	100/30	14.5	14.6	8.1	222.6	0.03	0.1	0.5	26.6	2
Сб.2011	25	салат из свеклы	60	0.82	4.95	4,08	64	0.01	0.02	1.16	16.05	0.61
Сб.2011	11/10	чай с лимоном	200/10/5	0.1	0	9.2	36	0	0	0.8	2.02	0.05
		хлеб местный	40	1.65	0.3	8.35	43.5	0.07	0.03	0	11.6	1.44
		Итого за день		25.47	25.05	60.35	589.1	0.29	0.25	2.46	69.17	8.2
		среднедневная сбалансированность		1.7	1.7	4						
4 день												

Завтрак 1												
Сб.2013	77	рыба припущенная	100	31.5	16	2.5	280	0.17	0.16	0.26	19	0.6
Сб.2011	3/3	картофельное пюре	180	3,7	5.07	24.77	162	0.15	0.12	12.89	44.54	1.31
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
Сб.2011	№ 3/2	салат из капусты	60	0.97	3.97	6,45	65	0.02	0.02	24,26	27.79	0.35
		хлеб местный	40	1.65	0.3	8.35	43.5	0.07	0.03	0	11.6	1.44
		Итого за день		#VALUE!	25.37	#VALUE!	622.5	0.42	0.35	#####	117.41	4.02
		среднедневная сбалансированность		#VALUE!	#VALUE!	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
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
Сб.2011	10/1	салат из моркови	60	0.69	3.97	6,59	64	0.03	0.04	2.65	14.38	0.38
Сб.2011	11/10	чай с лимоном	200/10/5	0.1	0	9.2	36	0	0	0.8	2.02	0.05
		хлеб местный	40	1.65	0.3	8.35	43.5	0.07	0.03	0	11.6	1.44
		Итого за день		26.71	23.42	#VALUE!	632.8	0.25	0.24	3.82	85.69	4.21
		среднедневная сбалансированность		#VALUE!	#VALUE!	4						
6 день												
Завтрак 1												
Сб.2016	1232	пельмени "Говяжья" п/ф промышленного производства со сметаной	200/5	19.6	12.56	22.26	437.34	0.2	0.1	0	57.94	2.1
сб.2021	54-3з -2020	помидоры свежие порционно	30	0.33	0.07	1,1	6.4	0.01	0.01	0.91	7.17	0.28
Сб.2011	10/10	чай с сахаром	200/10	0	0	9.1	35	0	0	0	0.26	0.03
		хлеб местный	40	1.65	0.3	8.35	43.5	0.07	0.03	0	11.6	1.44
		Итого за день		21.58	12.93	39.71	522.24	0.28	0.14	0.91	76.97	3.85
		среднедневная сбалансированность		2.2	1.3	4						
7 день												
Завтрак 1												
Сб.2013	77	рыба припущенная	100	31.5	16	2.5	280	0.17	0.16	0.26	19	0.6
Сб.2011	45/3	рис отварной	180	4,4	4.3	45.2	241	0.04	0.03	0	10.34	1.46
Сб.2021	54-2з -2020	огурцы свежие порционно	30	0.22	0.03	0,75	4.23	0.01	0.01	0.91	7.17	0.28
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
		хлеб местный	40	1.65	0.3	8.35	43.5	0.07	0.03	0	11.6	1.44

		Итого за день		#VALUE!	20.66	#VALUE!	640.73	0.3	0.25	51.33	62.59	4.1
		среднедневная сбалансированность		#VALUE!	#VALUE!	4						
8 день												
Завтрак 1												
С6.2011	167	каша гречневая рассыпчатая	180	8.4	5.2	34.7	223	0.18	0.1	0	12.9	4.1
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
С6.2011	11/10	чай с лимоном	200/10/5	0.1	0	9.2	36	0	0	0.8	2.02	0.05
С6.2011	25	Салат из свеклы	60	0.82	4.95	4.08	64	0.01	0.02	1.16	16.05	0.61
		хлеб местный	40	1.65	0.3	8.35	43.5	0.07	0.03	0	11.6	1.44
		Итого за день		25.07	16.15	#VALUE!	492.9	0.3	0.2	3.26	65.57	7.2
		среднедневная сбалансированность		#VALUE!	#VALUE!	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
С6.2011	№ 3/2	салат из капусты	60	0.97	3.97	6,45	65	0.02	0.02	24,26	27.79	0.35
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
		хлеб местный	40	1.65	0.3	8.35	43.5	0.07	0.03	0	11.6	1.44
		Итого за день		29.21	13.05	#VALUE!	452.25	0.26	0.2	#####	93.87	4.77
		среднедневная сбалансированность		#VALUE!	#VALUE!	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
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
С6.2011	10/1	салат из моркови	60	0.69	3.97	6,59	64	0.03	0.04	2.65	14.38	0.38
С6.2011	11/10	чай с лимоном	200/10/5	0.1	0	9.2	36	0	0	0.8	2.02	0.05
		хлеб местный	40	1.65	0.3	8.35	43.5	0.07	0.03	0	11.6	1.44
		Итого за день		26.71	23.42	#VALUE!	632.8	0.25	0.24	3.82	85.69	4.21
		среднедневная сбалансированность		#VALUE!	#VALUE!	4						
		Итого за 10 дней		#VALUE!	199.71	#VALUE!	5687.55	2.77	2.39	#####	771.43	49.44
		В среднем за 1 день		#VALUE!	19.971	#VALUE!	568.755					

* С учетом сезонных овощей

**Циклическое десятидневное меню для организации питания детей в возрасте от 12 до 17 лет
осень зима 2021-2022**

Сезон:

Технологическая и нормативная документация / сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные вещества, мг	
				Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
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
Сб.2004	487	мясо кур отварное	100	9.2	7.4	0.6	150	0.07	0.2	1.8	16	1.6
сб.2021	54-3з -2020	помидоры свежие порционно	30	0.33	0.07	1,1	6.4	0.01	0.01	0.91	7.17	0.28
Сб.2011	10/10	чай с сахаром	200/10	0	0	9.1	35	0	0	0	0.26	0.03
		хлеб местный	40	1.65	0.3	8.35	43.5	0.07	0.03	0	11.6	1.44
		Итого за день		17.55	12.3	#VALUE!	460.5	0.23	0.26	2.71	50.42	4.24
		среднедневная сбалансированность		#VALUE!	#VALUE!	4						
2 день												
Завтрак 1												
Сб.2013	122	плов из курицы	250	24.5	27	44.2	522	0.1	0.2	1.9	30.8	2.6
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
		хлеб местный	40	1.65	0.3	8.35	43.5	0.07	0.03	0	11.6	1.44
Сб.2021	54-2з -2020	огурцы свежие порционно	30	0.22	0.03	0,75	4.23	0.01	0.01	0.91	7.17	0.28
		Итого за день		26.86	27.36	70.81	641.73	0.19	0.26	52.97	64.05	4.64
		среднедневная сбалансированность		1.5	1.5	4						
3 день												
Завтрак 1												
Сб.2011	167	каша гречневая рассыпчатая	180	8.4	5.2	34.7	223	0.18	0.1	0	12.9	4.1
Сб.2021	54-16м-2020	тефтели из мяса говядины с рисом и томатным соусом	100/30	14.5	14.6	8.1	222.6	0.03	0.1	0.5	26.6	2
Сб.2011	25	салат из свеклы	60	0.82	4.95	4,08	64	0.01	0.02	1.16	16.05	0.61
Сб.2011	11/10	чай с лимоном	200/10/5	0.1	0	9.2	36	0	0	0.8	2.02	0.05
		хлеб местный	40	1.65	0.3	8.35	43.5	0.07	0.03	0	11.6	1.44
		Итого за день		25.47	25.05	60.35	589.1	0.29	0.25	2.46	69.17	8.2
		среднедневная сбалансированность		1.7	1.7	4						

4 день												
Завтрак 1												
Сб.2013	77	рыба припущенная	100	31.5	16	2.5	280	0.17	0.16	0.26	19	0.6
Сб.2011	3/3	картофельное пюре	180	3,7	5.07	24.77	162	0.15	0.12	12.89	44.54	1.31
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
Сб.2011	№ 3/2	салат из капусты	60	0.97	3.97	6,45	65	0.02	0.02	24,26	27.79	0.35
		хлеб местный	40	1.65	0.3	8.35	43.5	0.07	0.03	0	11.6	1.44
		Итого за день		#VALUE!	25.37	#VALUE!	622.5	0.42	0.35	#####	117.41	4.02
		среднедневная сбалансированность		#VALUE!	#VALUE!	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
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
Сб.2011	10/1	салат из моркови	60	0.69	3.97	6,59	64	0.03	0.04	2.65	14.38	0.38
Сб.2011	11/10	чай с лимоном	200/10/5	0.1	0	9.2	36	0	0	0.8	2.02	0.05
		хлеб местный	40	1.65	0.3	8.35	43.5	0.07	0.03	0	11.6	1.44
		Итого за день		26.71	23.42	#VALUE!	632.8	0.25	0.24	3.82	85.69	4.21
		среднедневная сбалансированность		#VALUE!	#VALUE!	4						
6 день												
Завтрак 1												
Сб.2016	1232	пельмени "Говяжьи" п/ф промышленного производства со сметаной	200/5	19.6	12.56	22.26	437.34	0.2	0.1	0	57.94	2.1
сб.2021	54-3з -2020	помидоры свежие порционно	30	0.33	0.07	1,1	6.4	0.01	0.01	0.91	7.17	0.28
Сб.2011	10/10	чай с сахаром	200/10	0	0	9.1	35	0	0	0	0.26	0.03
		хлеб местный	40	1.65	0.3	8.35	43.5	0.07	0.03	0	11.6	1.44
		Итого за день		21.58	12.93	39.71	522.24	0.28	0.14	0.91	76.97	3.85
		среднедневная сбалансированность		2.2	1.3	4						
7 день												
Завтрак 1												
Сб.2013	77	рыба припущенная	100	31.5	16	2.5	280	0.17	0.16	0.26	19	0.6
Сб.2011	45/3	рис отварной	180	4,4	4.3	45.2	241	0.04	0.03	0	10.34	1.46
Сб.2021	54-2з -2020	огурцы свежие порционно	30	0.22	0.03	0,75	4.23	0.01	0.01	0.91	7.17	0.28
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

		хлеб местный	40	1.65	0.3	8.35	43.5	0.07	0.03	0	11.6	1.44
		Итого за день		#VALUE!	20.66	#VALUE!	640.73	0.3	0.25	51.33	62.59	4.1
		среднедневная сбалансированность		#VALUE!	#VALUE!	4						
8 день												
Завтрак 1												
С6.2011	167	каша гречневая рассыпчатая	180	8.4	5.2	34.7	223	0.18	0.1	0	12.9	4.1
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
С6.2011	11/10	чай с лимоном	200/10/5	0.1	0	9.2	36	0	0	0.8	2.02	0.05
С6.2011	25	Салат из свеклы	60	0.82	4.95	4.08	64	0.01	0.02	1.16	16.05	0.61
		хлеб местный	40	1.65	0.3	8.35	43.5	0.07	0.03	0	11.6	1.44
		Итого за день		25.07	16.15	#VALUE!	492.9	0.3	0.2	3.26	65.57	7.2
		среднедневная сбалансированность		#VALUE!	#VALUE!	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
С6.2011	№ 3/2	салат из капусты	60	0.97	3.97	6.45	65	0.02	0.02	24.26	27.79	0.35
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
		хлеб местный	40	1.65	0.3	8.35	43.5	0.07	0.03	0	11.6	1.44
		Итого за день		29.21	13.05	#VALUE!	452.25	0.26	0.2	#####	93.87	4.77
		среднедневная сбалансированность		#VALUE!	#VALUE!	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
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
С6.2011	10/1	салат из моркови	60	0.69	3.97	6.59	64	0.03	0.04	2.65	14.38	0.38
С6.2011	11/10	чай с лимоном	200/10/5	0.1	0	9.2	36	0	0	0.8	2.02	0.05
		хлеб местный	40	1.65	0.3	8.35	43.5	0.07	0.03	0	11.6	1.44
		Итого за день		26.71	23.42	#VALUE!	632.8	0.25	0.24	3.82	85.69	4.21
		среднедневная сбалансированность		#VALUE!	#VALUE!	4						
		Итого за 10 дней		#VALUE!	199.71	#VALUE!	5687.55	2.77	2.39	#####	771.43	49.44
		В среднем за 1 день		#VALUE!	19.971	#VALUE!	568.755					

* С учетом сезонных овощей

