

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

УТВЕРЖДЕНО

приказом директора МКОУ СОШ с. Кулыги

№ 96 от 20 октября 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																
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
С6.2004	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
с6.2021	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
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	89	0,07	0,03	0	11,6	1,44	57	194	3,2	24
		Итого за день		18,41	12,36	68,4	549,4	0,27	0,29	66,96	65,87	4,79	145,3	387,3	42,4	167
		среднедневная сбалансированность		1,1	0,7	4										
2 день																
Завтрак 1																
С6.2013	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	кураца 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	№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
С6.2021	302	чай с сахаром и 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	89	0,07	0,03	0	11,6	1,44	57	194	3,2	24
		Итого за день		27,02	16,27	63,75	586,40	0,35	0,23	2,42	80,65	7,88	251,60	525,50	71,20	148,00
		среднедневная сбалансированность		1,7	1,0	4										
3 день																
Завтрак 1																
С6.2011	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	каша рисовая рассыпчатая	180	4,4	4,3	45,2	236,4	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
С6.2011	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	89	0,07	0,03	0	11,6	1,44	57	194	3,2	24

		Итого за день		22,24	16,63	80,01	574,6	0,18	0,14	56,19	73,06	3,95	112,5	390,3	95	344
		среднедневная сбалансированность		1,1	0,8	4										
4 день																
Завтрак 1																
С6.2021	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
С6.2011	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
С6.2021	54-13з-2020	салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,6	0,01	0,02	1,9	15,8	0,58	11	22	12	11
С6.2021	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	89	0,07	0,03	0	11,6	1,44	57	194	3,2	24
		Итого за день		20,88	24,05	56,72	576,2	0,27	0,28	15,89	100,3	5,45	125,6	410,5	111,5	363
		среднедневная сбалансированность		1,5	1,7	4										
5 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
С6.2021	54-5м-2020	котлета из курицы	100	19,2	4,26	13,46	168,5	0,06	0,07	0,62	29,33	1,37	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
С6.2021	302	чай с сахаром и 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	89	0,07	0,03	0	11,6	1,44	57	194	3,2	24
		Итого за день		28,11	13,06	76,59	585,1	0,24	0,16	4,39	73,43	4,14	130,8	371,5	39	133
		среднедневная сбалансированность		1,5	0,7	4										
6 день																
Завтрак 1																
С6.2016	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
с6.2021	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
С6.2021	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	89	0,07	0,03	0	11,6	1,44	57	194	3,2	24
		Итого за день		22,15	12,96	39,71	575,14	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	каша рисовая рассыпчатая	180	4,4	4,3	45,2	236,4	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
С6.2011	№ 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	89	0,07	0,03	0	11,6	1,44	57	194	3,2	24
		Итого за день		26,64	16,63	81,51	574,6	0,18	0,14	56,19	73,06	3,95	115	394,5	95	344
		среднедневная сбалансированность		1,3	0,8	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
С6.2021	302	чай с сахаром и 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
С6.2021	54-13з-2020	салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,6	0,01	0,02	1,9	15,8	0,58	11	22	12	11
		хлеб местный	40	1,65	0,3	8,35	89	0,07	0,03	0	11,6	1,44	57	194	3,2	24
		Итого за день		26,85	15	68,35	567	0,34	0,23	4,32	68,66	8,11	247,6	517,5	72,2	146
		среднедневная сбалансированность		1,6	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 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
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	89	0,07	0,03	0	11,6	1,44	57	194	3,2	24
		Итого за день		29,21	13,05	55,06	497,75	0,26	0,2	88,52	93,87	4,77	167,1	421,3	57,2	52,6
		среднедневная сбалансированность		2,1	0,9	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
С6.2021	54-5м-2020	котлета из курицы	100	19,2	4,26	13,46	168,5	0,06	0,07	0,62	29,33	1,37	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
С6.2021	302	чай с сахаром и 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	89	0,07	0,03	0	11,6	1,44	57	194	3,2	24
	Итого за день		28,11	13,06	76,59	585,1	0,24	0,16	4,39	73,43	4,14	130,8	371,5	39	133
	среднедневная сбалансированность		1,5	0,7	4										
	Итого за 10 дней		249,62	153,1	666,7	5671,29	2,68	2	314,3	780,53	51,29	1507,7	4174,6	584,4	1674,5
	В среднем за 1 день		24,962	15,31	66,67	567,129	0,268	0,2	31,43	78,053	5,129	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 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																
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
С6.2004	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
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	89	0,07	0,03	0	11,6	1,44	57	194	3,2	24
		Итого за день		17,71	12,26	66,1	536,6	0,23	0,27	51,96	57,47	4,25	133,3	371,3	41,2	155
		среднедневная сбалансированность		1,1	0,7	4										
2 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	№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
С6.2021	302	чай с сахаром и 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	89	0,07	0,03	0	11,6	1,44	57	194	3,2	24
		Итого за день		27,02	16,27	63,75	586,40	0,35	0,23	2,42	80,65	7,88	251,60	525,50	71,20	148,00
		среднедневная сбалансированность		1,7	1,0	4										
3 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	каша рисовая рассыпчатая	180	4,4	4,3	45,2	236,4	0,04	0,03	0	10,34	1,46	24	73	21	27
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	89	0,07	0,03	0	11,6	1,44	57	194	3,2	24
		Итого за день		21,74	16,53	80,01	566,1	0,17	0,13	50,19	59,06	3,77	104,1	365,3	93,2	334

		среднедневная сбалансированность		1,1	0,8	4										
4 день																
Завтрак 1																
С6.2021	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
С6.2011	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
С6.2021	54-13з-2020	салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,6	0,01	0,02	1,9	15,8	0,58	11	22	12	11
С6.2021	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	89	0,07	0,03	0	11,6	1,44	57	194	3,2	24
		Итого за день		20,88	24,05	56,72	576,2	0,27	0,28	15,89	100,3	5,45	125,6	410,5	111,5	363
		среднедневная сбалансированность		1,5	1,7	4										
5 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
С6.2021	54-5м-2020	котлета из курицы	100	19,2	4,26	13,46	168,5	0,06	0,07	0,62	29,33	1,37	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
С6.2021	302	чай с сахаром и 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	89	0,07	0,03	0	11,6	1,44	57	194	3,2	24
		Итого за день		28,11	13,06	76,59	585,1	0,24	0,16	4,39	73,43	4,14	130,8	371,5	39	133
		среднедневная сбалансированность		1,5	0,7	4										
6 день																
Завтрак 1																
С6.2016	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
С6.2021	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	89	0,07	0,03	0	11,6	1,44	57	194	3,2	24
		Итого за день		21,45	12,86	39,71	562,34	0,31	0,15	0	69,8	3,57	76,5	360,2	8,9	72,9
		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	каша рисовая рассыпчатая	180	4,4	4,3	45,2	236,4	0,04	0,03	0	10,34	1,46	24	73	21	27
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	89	0,07	0,03	0	11,6	1,44	57	194	3,2	24
		Итого за день		26,14	16,53	80,01	566,1	0,17	0,13	50,19	59,06	3,77	115	394,5	95	344
		среднедневная сбалансированность		1,3	0,8	4										
8 день																
Завтрак 1																
С6.2013	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
С6.2021	302	чай с сахаром и 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
С6.2021	54-13з-2020	салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,6	0,01	0,02	1,9	15,8	0,58	11	22	12	11
		хлеб местный	40	1,65	0,3	8,35	89	0,07	0,03	0	11,6	1,44	57	194	3,2	24
		Итого за день		26,85	15	68,35	567	0,34	0,23	4,32	68,66	8,11	247,6	517,5	72,2	146
		среднедневная сбалансированность		1,6	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 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
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	89	0,07	0,03	0	11,6	1,44	57	194	3,2	24
		Итого за день		29,21	13,05	55,06	497,75	0,26	0,2	88,52	93,87	4,77	167,1	421,3	57,2	52,6
		среднедневная сбалансированность		2,1	0,9	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
С6.2021	54-5м-2020	котлета из курицы	100	19,2	4,26	13,46	168,5	0,06	0,07	0,62	29,33	1,37	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
С6.2021	302	чай с сахаром и 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	89	0,07	0,03	0	11,6	1,44	57	194	3,2	24

	Итого за день	28,11	13,06	76,59	585,1	0,24	0,16	4,39	73,43	4,14	130,8	371,5	39	133
	среднедневная сбалансированность	1,5	0,7	4										
	Итого за 10 дней	247,22	152,7	662,9	5628,69	2,58	1,94	272,3	735,73	49,85	1507,7	4174,6	584,4	1674,5
	В среднем за 1 день	24,722	15,27	66,29	562,869	0,258	0,194	27,23	73,573	4,985	150,8	417,5	58,44	167,5

* С учетом сезонных овощей