

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

УТВЕРЖДЕНО

приказом директора МКОУ СОШ с. Кулыги

№ 22 от 28 февраля 2024 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 весенне – летний период

2023-2024 учебного года

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

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				Минеральные вещества, мкг	
				Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Ca	Fe	Mg	P	I	F
1 день																
Завтрак I																
Сб.2011	43/3	макароны отварные	180	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	помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8	0,04	0,02	15	8,4	0,54	12	16	1,2	12
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	87,2	0,07	0,03	0	11,6	1,44	57	194	3,2	24
		Итого за день		18,41	12,36	68,4	547,6	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 I																
Сб.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
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	54-20з-2020	горошек зеленый	60	1,7	0,1	3,5	22,1	0,05	0,02	2,4	11	0,37	11	32		
Сб.2021	302	чай с сахаром и с лимоном	200	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	87,2	0,07	0,03	0	11,6	1,44	57	194	3,2	24
		Итого за день		27,75	12,40	63,75	541,70	0,38	0,23	2,42	63,86	7,90	247,60	527,50	60,20	135,00
		среднедневная сбалансированность		1,7	0,8	4										
3 день																
Завтрак I																
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	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	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
Сб.2021	300	чай с сахаром	200	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	87,2	0,07	0,03	0	11,6	1,44	57	194	3,2	24
		Итого за день		20,88	24,05	56,72	574,4	0,27	0,28	15,89	100,3	5,45	125,6	410,5	111,5	363

		среднедневная сбалансированность		1,5	1,7	4										
4 день																
Завтрак I																
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	огурец в нарезке	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	87,2	0,07	0,03	0	11,6	1,44	57	194	3,2	24
		Итого за день		22,24	16,63	80,01	572,8	0,18	0,14	56,19	73,06	3,95	112,5	390,3	95	344
		среднедневная сбалансированность		1,1	0,8	4										
5 день																
Завтрак I																
С6.2011	43/3	макароны отварные	180	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
С6.2021	54-20з-2020	кукуруза сахарная	60	1,2	0,2	6,1	31,3	0,01	0,02	1,15	22	0,19	6,8	21	0	11
С6.2021	302	чай с сахаром и с лимоном	200	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	87,2	0,07	0,03	0	11,6	1,44	57	194	3,2	24
		Итого за день		28,62	9,29	76,1	550,6	0,22	0,14	2,89	81,05	3,95	123,6	372,5	37,2	124
		среднедневная сбалансированность		1,5	0,5	4										
6 день																
Завтрак I																
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	54-3з -2020	помидор в нарезке	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	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	87,2	0,07	0,03	0	11,6	1,44	57	194	3,2	24
		Итого за день		22,15	12,96	39,71	573,34	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 I																

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	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
Сб.2021	54-2з -2020	огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5	0,01	0,01	6	14	0,18	8,4	25	1,8	10
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	87,2	0,07	0,03	0	11,6	1,44	57	194	3,2	24
		Итого за день		26,64	16,63	81,51	572,8	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 I

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.2021	302	чай с сахаром и с лимоном	200	0,2	0	9,3	38	0	0	1,12	2,73	0,06	4,6	8,5	0	0
Сб.2021	54-20з-2020	горошек зеленый	60	1,7	0,1	3,5	22,1	0,05	0,02	2,4	11	0,37	11	32	0	0
		хлеб местный	40	1,65	0,3	8,35	87,2	0,07	0,03	0	11,6	1,44	57	194	3,2	24
		Итого за день		27,75	12,4	67,25	541,7	0,38	0,23	4,82	63,86	7,9	247,6	527,5	60,2	135
		среднедневная сбалансированность		1,7	0,7	4										

9 день

Завтрак I

Сб.2011	43/3	макаронны отварные	180	6,37	4,53	38,89	225,6	0,08	0,02	0	15,39	0,89	7,2	41	21	12
Сб.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
Сб.2021	54-21з-2020	кукуруза сахарная	60	1,2	0,2	6,1	31,3	0,01	0,02	1,15	22	0,19	6,8	21	0	11
Сб.2021	300	чай с сахаром	200	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	87,2	0,07	0,03	0	11,6	1,44	57	194	3,2	24
		Итого за день		28,62	9,29	75,9	548,6	0,22	0,14	1,77	78,58	3,92	119	371,2	37,2	124
		среднедневная сбалансированность		1,5	0,5	4										

10 день

Завтрак I

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.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
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	87,2	0,07	0,03	0	11,6	1,44	57	194	3,2	24

	Итого за день	29,04	11,78	53,21	476,55	0,25	0,2	66,16	81,88	5	163,1	413,3	58,2	50,6
	среднедневная сбалансированность	2,2	0,9	4										
	Итого за 10 дней	198,273	117,9	545,8	4562,14	2,3	1,65	220,4	610,86	43,44	1507,7	4174,6	584,4	1674,5
	В среднем за 1 день	19,8273	11,79	54,58	456,214	0,23	0,165	22,04	61,086	4,344	150,8	417,5	58,44	167,5

* С учетом сезонных овощей

4 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	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
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	87,2	0,07	0,03	0	11,6	1,44	57	194	3,2	24
		Итого за день		21,74	16,53	80,01	564,3	0,17	0,13	50,19	59,06	3,77	104,1	365,3	93,2	334
		среднедневная сбалансированность		1,1	0,8	4										

5 день

Завтрак 1

Сб.2011	43/3	макаронь отварные	180	6,37	4,53	38,89	225,6	0,08	0,02	0	15,39	0,89	7,2	41	21	12
Сб.2021	54-5м-2020	котлега 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
Сб.2021	54-21з-2020	кукуруза сахарная	60	1,2	0,2	6,1	31,3	0,01	0,02	1,15	22	0,19	6,8	21	0	11
Сб.2021	302	чай с сахаром и с лимоном	200	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	87,2	0,07	0,03	0	11,6	1,44	57	194	3,2	24
		Итого за день		28,62	9,29	76,1	550,6	0,22	0,14	2,89	81,05	3,95	123,6	372,5	37,2	124
		среднедневная сбалансированность		1,5	0,5	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	0,24	0,12	0	57,94	2,1	19,5	159	5,7	48,9
Сб.2021	300	чай с сахаром	200	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	87,2	0,07	0,03	0	11,6	1,44	57	194	3,2	24
		Итого за день		21,45	12,86	39,71	560,54	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

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	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
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	87,2	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 I																
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 тушеная 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 лимоном	200	0,2	0	9,3	38	0	0	1,12	2,73	0,06	4,6	8,5	0	0
С6.2021	54-20з-2020	горошек зеленый	60	1,7	0,1	3,5	22,1	0,05	0,02	2,4	11	0,37	11	32	0	0
		хлеб местный	40	1,65	0,3	8,35	87,2	0,07	0,03	0	11,6	1,44	57	194	3,2	24
		Итого за день		27,75	12,4	67,25	541,7	0,38	0,23	4,82	63,86	7,9	247,6	527,5	60,2	135
		среднедневная сбалансированность		1,7	0,7	4										
9 день																
Завтрак I																
С6.2011	43/3	макароны отварные	180	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
С6.2021	54-21з-2020	кукуруза сахарная	60	1,2	0,2	6,1	31,3	0,01	0,02	1,15	22	0,19	6,8	21	0	11
С6.2021	300	чай с сахаром	200	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	87,2	0,07	0,03	0	11,6	1,44	57	194	3,2	24
		Итого за день		28,62	9,29	75,9	548,6	0,22	0,14	1,77	78,58	3,92	119	371,2	37,2	124
		среднедневная сбалансированность		1,5	0,5	4										
10 день																
Завтрак I																
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
С6.2021	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
С6.2011	№ 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	87,2	0,07	0,03	0	11,6	1,44	57	194	3,2	24
		Итого за день		29,04	11,78	53,21	476,55	0,25	0,2	66,16	81,88	5	163,1	413,3	58,2	50,6
		среднедневная сбалансированность		2,2	0,9	4										
		Итого за 10 дней		155,99	78,05	417,6	3469,84	1,83	1,21	112,3	418,3	34,22	1507,7	4174,6	584,4	1674,5
		в среднем за 1 день		15,599	7,805	41,76	346,984	0,183	0,121	11,23	41,83	3,422	150,8	417,5	58,44	167,5

* С учетом сезонных овощей