

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ НОВОСИБИРСКОГО РАЙОНА,
НОВОСИБИРСКОЙ ОБЛАСТИ – ВЕРХ-ТУЛИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 14



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ Верх-Тулинская СОШ № 14

Солодченко М.А.

2023г.

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТЕДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИЙ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

МБОУ – Верх-Тулинской СОШ № 14

(дети от 7-11 лет)

Примерное циклическое десятидневное меню для организации питания обучающихся МБОУ-Верх-Тулинская СОШ № 14

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
Неделя 1 Понедельник						
Завтрак						
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
5	Каша манная молочная жидкая с маслом	250	6.9	7	33.5	224.9
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Банан	120	1.8	0.6	25.2	113.4
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Итого за Завтрак		635	20	23.1	91	652.3
Рекомендуемая величина			15.4	15.8	67	470-570
Процентное соотношение БЖУ			1	1.16	4.55	
Итого за день		635	20	23.1	91	652.3
Неделя 1 Вторник						
Завтрак						
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-7м	Шницель из говядины	75	13.7	13	12.3	221.4
54-3соус	Соус красный основной	50	1.6	1.2	4.4	35.1
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Итого за Завтрак		505	26	20.7	73.8	587.3
Рекомендуемая величина			15.4	15.8	67	470-570
Процентное соотношение БЖУ			1	0.8	2.84	
Итого за день		505	26	20.7	73.8	587.3
Неделя 1 Среда						
Завтрак						
53-19з	Масло сливочное (порциями)	15	0.1	10.9	0.2	99.1
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
54-22к	Каша жидкая молочная овсяная	200	6.8	7.4	24.6	192.7
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Итого за Завтрак		570	18.2	26.1	63.8	563.3
Рекомендуемая величина			15.4	15.8	67	470-570
Процентное соотношение БЖУ			1	1.43	3.51	
Итого за день		570	18.2	26.1	63.8	563.3
Неделя 1 Четверг						
Завтрак						
54-1г	Макароны отварные	200	7.1	6.6	43.7	262.4
54-5м	Котлета из курицы	100	19.1	4.3	13.4	168.6
54-2соус	Соус белый основной	50	1.4	1.9	2.1	31
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2

	Итого за Завтрак	580	29.8	13.3	75.8	541.1
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-500
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.45	2.54	
	Итого за день	580	29.8	13.3	75.8	541.1
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	200	5.3	5.4	28.7	184.5
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Завтрак	565	17	21.3	70.8	542.9
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-500
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.25	4.16	
	Итого за день	565	17	21.3	70.8	542.9
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
54-16к	Каша "Дружба"	250	6.2	7.4	30	211.2
54-5гн	Чай с облепихой и сахаром	200	0.3	0.6	7	35
Пром.	киви	100	0.8	0.4	8.1	39.2
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Завтрак	635	15.2	20.6	71.6	533.2
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-500
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.36	4.71	
	Итого за день	635	15.2	20.6	71.6	533.2
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
5	Каша манная молочная жидкая с маслом	250	6.9	7	33.5	224.9
54-6о	Яйцо вареное	40	4.8	4	0.3	56.6
54-14гн	Чай со смородиной и медом	200	0.4	0.1	8.2	35
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Завтрак	545	18	23	56.9	506.6
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-500
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.28	3.16	
	Итого за день	545	18	23	56.9	506.6
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
54-2з	Огурец в нарезке	100	0.8	0.1	2.5	14.1
54-11г	Картофельное пюре	200	4.1	7.1	26.4	185.8
54-3р	Котлета рыбная (минтай)	100	14	2.7	8.6	114.3
54-2соус	Соус белый основной	50	1.4	1.9	2.1	31
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81

Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Завтрак	730	26.4	12.6	92.5	588.3
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-673.4
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.48	3.5	
	Итого за день	730	26.4	12.6	92.5	588.3
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
54-3з	Помидор в нарезке	60	0.7	0.1	2.3	12.8
54-3г	Макароны отварные с сыром	200	10.5	9.1	38.2	277
Пром.	Молоко 2.5%	200	5.8	5	9.6	106.6
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Завтрак	500	20	14.5	69.8	490.2
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-673.4
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.73	3.49	
	Итого за день	500	20	14.5	69.8	490.2
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	160	8.8	6.8	38.3	249.3
246	Гуляш говяжий с подливой	100	20.2	19.9	4.4	277.7
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Завтрак	500	32.2	27.1	69	648.7
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-673.4
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.84	2.14	
	Итого за день	500	32.2	27.1	69	648.7

Итого за период	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Средние показатели за Завтрак	576.5	22.28	20.23	73.5	565.37