

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

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ Верх-Тулинская СОШ № 14

Солодченко М.А.

«22» января 2024г.

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 г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	калорийность ккал
	<b>Понедельник, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
53-19з	Масло сливочное (порциями)	15	0,1	10,9	0,2	99,1
5	Каша манная молочная жидкая с маслом	200	5,5	5,6	26,8	179,9
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Банан	90	1,4	0,5	18,9	85,1
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>560</b>	<b>18,2</b>	<b>25,2</b>	<b>78,1</b>	<b>612</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>560</b>	<b>18,2</b>	<b>25,2</b>	<b>78,1</b>	<b>612</b>
	<b>Вторник, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>505</b>	<b>26</b>	<b>20,7</b>	<b>73,8</b>	<b>587,3</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>505</b>	<b>26</b>	<b>20,7</b>	<b>73,8</b>	<b>587,3</b>
	<b>Среда, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
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.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	37,8
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>570</b>	<b>18,2</b>	<b>26,1</b>	<b>63,8</b>	<b>563,1</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>570</b>	<b>18,2</b>	<b>26,1</b>	<b>63,8</b>	<b>563,1</b>
	<b>Четверг, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1г	Макароны отварные	200	7,1	6,6	43,7	262,4
54-5м	Котлета из курицы	75	14,3	3,2	10	126,5

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 пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>565</b>	<b>26</b>	<b>12,1</b>	<b>82,1</b>	<b>541,6</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>565</b>	<b>26</b>	<b>12,1</b>	<b>82,1</b>	<b>541,6</b>
	<b>Пятница, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
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
54-6гн	Чай со смородиной и сахаром	200	0,3	0,1	7,2	30,9
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>565</b>	<b>12,6</b>	<b>17,9</b>	<b>65,5</b>	<b>473,4</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>565</b>	<b>12,6</b>	<b>17,9</b>	<b>65,5</b>	<b>473,4</b>
	<b>Понедельник, 2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	15	0,1	10,9	0,2	99,1
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-16к	Каша "Дружба"	200	5	5,9	24	168,9
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	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>575</b>	<b>19,5</b>	<b>29,8</b>	<b>61,3</b>	<b>590,6</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>575</b>	<b>19,5</b>	<b>29,8</b>	<b>61,3</b>	<b>590,6</b>
	<b>Вторник, 2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
53-19з	Масло сливочное (порциями)	15	0,1	10,9	0,2	99,1
54-24к	Каша жидкая молочная пшеничная	200	8,3	10,1	37,6	274,9
54-6о	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6
54-6гн	Чай со смородиной и сахаром	200	0,3	0,1	7,2	30,9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>515</b>	<b>22,8</b>	<b>34,2</b>	<b>60,1</b>	<b>639,3</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>515</b>	<b>22,8</b>	<b>34,2</b>	<b>60,1</b>	<b>639,3</b>
	<b>Среда, 2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-2з	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-11г	Картофельное пюре	200	4,1	7,1	26,4	185,8
54-3р	Котлета рыбная (минтай)	60	8,4	1,6	5,1	68,6
54-2соус	Соус белый основной	50	1,4	1,9	2,1	31
54-45гн	Чай с сахаром	200	0,1	0	5,2	21,4
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3

Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>650</b>	<b>20,1</b>	<b>11,5</b>	<b>73,4</b>	<b>477,4</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>650</b>	<b>20,1</b>	<b>11,5</b>	<b>73,4</b>	<b>477,4</b>
	<b>Четверг, 2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-3з	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-3г	Макароны отварные с сыром	250	13,2	11,4	47,8	346,2
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>20,8</b>	<b>14,7</b>	<b>81</b>	<b>538,8</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>550</b>	<b>20,8</b>	<b>14,7</b>	<b>81</b>	<b>538,8</b>
	<b>Пятница, 2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8,5	47,9	311,6
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 ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>530</b>	<b>33,4</b>	<b>28,9</b>	<b>68,9</b>	<b>668,4</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>530</b>	<b>33,4</b>	<b>28,9</b>	<b>68,9</b>	<b>668,4</b>