

УТВЕРЖДАЮ

и.о. директора МКОУ «Осколковская СОШ»

имени В.П. Карташова

Ю.В. Фомина Ю.В. Фомина

« 30 » августа 2024 г.

МКОУ «Осколковская СОШ» имени В.П. Карташова
Примерное цикличное меню (10 дней) для детей 11 лет и старше
на 2024-2025 учебный год

| № рецепта | Прием пищи Наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал |
|------------------------|----------------------------------|-----------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| 1 день | | | | | | |
| <i>ОБЕД</i> | | | | | | |
| 436 | Жаркое по-домашнему | 240 | 24,3 | 24,2 | 23,5 | 416 |
| 639 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,5 | 0,1 | 30,9 | 123 |
| пром | Хлеб пшеничный | 100 | 7,9 | 1 | 48,3 | 246 |
| 43 | Салат из белокочанной капусты | 100 | 2,1 | 4,5 | 10,3 | 94 |
| <i>Итого</i> | | <i>640</i> | <i>34,8</i> | <i>29,8</i> | <i>113,0</i> | <i>879</i> |
| 2 день | | | | | | |
| <i>ОБЕД</i> | | | | | | |
| 110 | Борщ из свежей капусты | 300 | 2,4 | 6,4 | 15,4 | 133 |
| 686 | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 9,3 | 38 |
| пром | Хлеб пшеничный | 100 | 7,9 | 1 | 48,3 | 246 |
| пром | Булочка | 60 | 4,9 | 2,7 | 32,2 | 172,9 |
| <i>Итого</i> | | <i>660</i> | <i>15,4</i> | <i>10,1</i> | <i>105,2</i> | <i>589,9</i> |
| 3 день | | | | | | |
| <i>ОБЕД</i> | | | | | | |
| 374 | Рыба тушеная в том.соусе | 120 | 10,7 | 5,2 | 5,6 | 113 |
| 520 | Картофельное пюре | 230 | 4,7 | 7,3 | 30,7 | 215 |
| 64 | Салат из отварной свеклы | 100 | 1,7 | 8,0 | 8,3 | 116 |
| 692 | Кофейный напиток | 200 | 2,9 | 2,8 | 14,9 | 94 |
| пром | Хлеб пшеничный | 100 | 7,9 | 1 | 48,3 | 246 |
| 3 | Бутерброд с сыром и маслом | 55 | 6,4 | 12,5 | 14,6 | 201 |
| <i>Итого</i> | | <i>805</i> | <i>34,3</i> | <i>36,8</i> | <i>122,4</i> | <i>985</i> |
| 4 день | | | | | | |
| <i>ОБЕД</i> | | | | | | |
| 134 | Суп картофельный с рыб.консер. | 300 | 2,8 | 6,6 | 15,3 | 138 |
| 693 | Какао с молоком | 200 | 3,3 | 3,1 | 13,6 | 95 |
| пром | Хлеб пшеничный | 100 | 7,9 | 1 | 48,3 | 246 |
| пром | Булочка | 60 | 6,6 | 9,5 | 10,41 | 152 |
| <i>Итого</i> | | <i>660</i> | <i>20,6</i> | <i>20,2</i> | <i>87,61</i> | <i>631</i> |
| 5 день | | | | | | |
| <i>ОБЕД</i> | | | | | | |
| 311 | Каша рисовая молочная | 250 | 6,3 | 10,1 | 38,4 | 272 |
| 686 | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 9,3 | 38 |
| пром | Хлеб пшеничный | 100 | 7,9 | 1 | 48,3 | 246 |
| 3 | Бутерброд с сыром | 45 | 6,2 | 4,2 | 14,2 | 124 |
| <i>Итого</i> | | <i>595</i> | <i>20,6</i> | <i>15,3</i> | <i>110,2</i> | <i>680</i> |
| Итого за 5 дней | | 3360 | 125,7 | 112,2 | 538,41 | 3764,9 |
| 6 день | | | | | | |

| ОБЕД | | | | | | |
|-------------------------|-----------------------------|-------------|---------------|---------------|----------------|---------------|
| 330 | Макароны отварные | 220 | 8,0 | 8,1 | 48,9 | 311 |
| 164 | Котлета, томатный соус | 80 | 11,9 | 7,9 | 12,2 | 170 |
| 639 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,5 | 0,1 | 30,9 | 123 |
| пром | Хлеб пшеничный | 100 | 7,9 | 1 | 48,3 | 246 |
| 43 | Салат из капусты | 100 | 2,1 | 4,5 | 10,3 | 94 |
| Итого | | 700 | 30,4 | 21,6 | 150,6 | 944 |
| 7 день | | | | | | |
| ОБЕД | | | | | | |
| 132 | Рассольник ленинградский | 300 | 2,9 | 6 | 18,9 | 148 |
| 686 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 9,3 | 38 |
| пром | Хлеб пшеничный | 100 | 7,9 | 1 | 48,3 | 246 |
| пром | расстягай | 60 | 3,9 | 2,9 | 26,8 | 152 |
| Итого | | 660 | 14,9 | 9,9 | 103,3 | 584 |
| 8 день | | | | | | |
| ОБЕД | | | | | | |
| 9 | Плов из отварной птицы | 250 | 39,7 | 48,8 | 39,4 | 764 |
| 648 | Кисель | 200 | 0 | 0 | 21,7 | 85 |
| 43 | Салат из капусты и моркови | 100 | 2,1 | 4,5 | 10,3 | 94 |
| пром | Хлеб пшеничный | 100 | 7,9 | 1 | 48,3 | 246 |
| Итого | | 650 | 52,1 | 65,5 | 156,7 | 1189 |
| 9 день | | | | | | |
| ОБЕД | | | | | | |
| 139 | Суп картофельный с бобовыми | 300 | 9,0 | 5,4 | 38,9 | 253 |
| 692 | Кофейный напиток | 200 | 2,9 | 2,8 | 14,9 | 94 |
| пром | хлеб | 100 | 7,9 | 1 | 48,3 | 246 |
| пром | расстегай | 60 | 6,62 | 9,48 | 10,06 | 89 |
| пром | сыр | 30 | 7,9 | 8 | 0 | 105 |
| Итого | | 690 | 34,32 | 26,68 | 112,16 | 787 |
| 10 день | | | | | | |
| ОБЕД | | | | | | |
| 311 | Каша манная молочная жидкая | 250 | 7,7 | 10,3 | 37,9 | 278 |
| 685 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 9,1 | 36 |
| пром | хлеб | 100 | 7,9 | 1 | 48,3 | 246 |
| пром | Бутерброд с сыром и маслом | 55 | 6,4 | 12,5 | 14,6 | 201 |
| Итого | | 605 | 22,2 | 23,8 | 109,9 | 761 |
| Итого за 5 дней | | 3305 | 153,92 | 147,48 | 632,66 | 4265 |
| Итого за 10 дней | | 6665 | 279,62 | 259,68 | 1171,07 | 8029,9 |

Сборник технологических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, 2006, автор Коровка Н.С.