

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Калужский комбинат школьного питания"

Кашурина Е.И.

2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Директор МОУ

"Бебелевская СОШ"

Павлыш Е. К.

2024 г.

Примерное 10-дневное циклическое меню для организации горячего питания учащихся в МОУ "Бебелевская средняя общеобразовательная школа"

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe			
I неделя																
I день																
Завтрак																
Каша геркулесовая вязкая с маслом сливочным	1/200/10	16,6	20,4	78,4	244	0,18	11,2	0,03	2,75		205,2	144,3	95,8		3,5	
Бутерброд с маслом сливочным	1/30/10	2,36	7,49	14,89	136,00	0,034	-	40,00	-		8,40	22,50	4,20		0,35	
Кофейный напиток с молоком	1/200/20	28,30	3,80	24,40	148,10	0,02	0,38	0,01	0,08		121,80	109,40	29,90		0,96	
Итого завтрак:		47,260	31,690	117,690	528,100	0,234	11,580	40,040	2,830		335,400	276,200	129,900		4,810	
Обед																
Суп картофельный с горохом на курином бульоне	1/250	2,07	5,79	13,23	114,28	0,05	19,9	1,29	0,26		50,09	57,4	21,64		1,18	
Печень по-строгановски	1/100	29,9	53,5	55,7	363	0,37	45,2	-	12,3		567,1	401	95,9		3,9	
Макароны отварные	1/150	8,60	7,20	55,10	320,15	0,12	-	-	2,67		4,90	2,31	1,26		1,20	
Напиток"Каркаде"	1/200/15	1,2	-	32	126	-	-	0,30	-		28	-	-		2	
Хлеб ржаной	1/30	2,31	0,90	15,00	77,70	0,01	-	-	0,51		6,60	25,00	9,90		0,60	
Хлеб пшеничный	1/30	3,04	1,20	21,00	112,00	0,02	0,14	-	0,40		6,24	20,40	8,40		0,48	
Итого обед:		47,12	68,59	192,03	1113,13	0,57	65,24	1,59	16,14		662,93	506,11	137,1		9,36	
ВСЕГО:		94,38	100,28	309,72	1641,23	0,804	76,82	41,63	18,97		998,33	782,31	267		14,17	
2 день																
Завтрак																
Запеканка из творога со сгущенным молоком	1/130/20	20,46	15,48	39,2	351	0,084	0,66	91	1,04		273,82	301,22	37,18		0,9	
Кисель плодово-ягодный	1/200/20	0,24	-	35,76	145,08	-	80	-	0,18		8,2	6,42	0,96		0,28	
Итого завтрак:		20,70	15,48	74,96	496,08	0,084	80,66	91,00	1,22		282,02	307,64	38,14		1,18	
Обед																
Щи из капусты с картофелем на курином бульоне	1/250	16,2	5,6	62,3	187	0,17	14,6	-	24		46,4	37,8	29,5		2,7	
Жаркое по-домашнему	1/230	21,92	24,08	18,26	377,47	0,410	28,14	-	1,620		36,39	284,93	56,82		4,46	
Компот из сухофруктов	1/200/20	0,067	0,007	15,180	181,0	0,007	2,800	-	-		3,250	1,540	0,840		0,087	

Хлеб ржаной	1/30	2,31	0,90	15,00	77,70	0,01	-	-	0,51	6,60	25,00	9,90	0,60
Хлеб пшеничный	1/30	3,04	1,20	21,00	112,00	0,02	0,14	-	0,40	6,24	20,40	8,40	0,48
Итого обед:		43,537	31,787	131,74	935,17	0,617	45,68		26,53	98,88	369,67	105,46	8,327
ВСЕГО:		64,24	47,27	206,7	1431,25	0,701	126,34	91	27,75	380,9	677,31	143,54	9,51

3 день

Завтрак													
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	1/200/10	7,3	4,3	38,27	220,98	0,19	-	5	2,9	4,1	131	45	2,58
Ватрушка с творогом	1/75	9,22	5,48	29,18	202	0,08	0,04	34	-	50,8	90,2	21,6	0,9
Чай с сахаром	1/200/15	0,46	-	15,26	64,01	-	28	-	0,14	3,25	1,54	0,84	0,08
Итого завтрак:		16,98	9,78	82,71	486,99	0,27	28,04	39	3,04	58,15	222,74	67,44	3,56

Обед

Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне	1/250	5,44	4,25	19,83	139,8	0,23	11,65	0,02	0,31	37,65	109	39,35	2
Котлета рубленая из мяса птицы	1/100	11,4	13,1	4,8	202,7	1	26,8	0,05	14,4	68,2	158,2	138	2
Каша гречневая рассыпчатая	1/150/50	13,10	9,6	53,34	375,3	0,44	-	-	2,33	27,3	310,5	207	6,99
Компот из сухофруктов	1/200	0,067	0,007	15,18	181	0,007	2,8	-	-	3,25	1,54	0,85	0,087
Хлеб ржаной	1/30	2,31	0,90	15,00	77,70	0,01	-	-	0,51	6,60	25,00	9,90	0,60
Хлеб пшеничный	1/30	3,04	1,20	21,00	112,00	0,02	0,14	-	0,40	6,24	20,40	8,40	0,48
Итого обед:		35,36	29,06	129,15	1088,50	1,707	41,390	0,07	17,95	394,94	466,60	403,50	12,16
ВСЕГО:		52,38	38,84	211,86	1575,49	1,947	69,430	39,07	59,99	453,09	689,34	470,94	15,72

4 день

Завтрак													
Оладьи с джемом	1/150/5	9,48	11,52	52,92	353,28	4,08	1,08	-	6,48	13,8	28,44	7,32	4,8
Какао с молоком	1/200/20	28,3	3,8	24,4	148,1	0,02	0,38	0,01	0,08	121,8	109,4	29,9	0,96
Итого завтрак:		37,78	15,32	77,35	501,38	4,10	1,46	0,01	6,56	135,60	137,84	37,22	5,76

Обед

Борщ из капусты с картофелем на курином бульоне	1/250	2,07	5,79	13,23	114,28	0,05	19,90	1,29	0,26	50,09	57,40	21,64	1,18
Тефтели мясные с соусом сметанным	1/120/50	23,0	27,5	24,3	411,4	0,04	3,72	-	7,32	19,36	50	12,2	0,54
Пюре картофельное	1/150	3,2	6,8	22	164	0,2	13	0,02	0,2	45	79,61	35,8	1,3
Напиток цитрусовый	1/200/20	-	-	19,96	79,8	-	-	-	-	0,6	-	-	0,06
Хлеб ржаной	1/30	2,31	0,90	15,00	77,70	0,01	0,14	-	0,51	6,60	25,00	9,90	0,60
Хлеб пшеничный	1/30	3,04	1,20	21,00	112,00	0,02	0,14	-	0,40	6,24	20,40	8,40	0,48
Итого обед:		33,62	42,19	115,49	959,18	0,32	36,76	1,31	8,69	127,89	232,41	87,94	4,16
ВСЕГО:		71,40	57,51	192,84	1460,56	4,42	38,22	1,32	15,25	263,49	370,25	125,16	9,92

5 день

Завтрак													
Каша молочная из манной крупы с маслом сливочным	1/200/10	6,40	10,9	40,4	296	0,24	0,2	0,004	1	53,3	192,3	66,8	2,01
Бутерброд с маслом сливочным, с повидлом	1/30/5/20	2,4	3,87	27,83	156	0,04	0,1	20	-	10	22,8	5,6	0,6
Чай с сахаром, с лимоном	1/200/15/7	0,46	-	15,26	64,01	-	28	-	0,14	3,25	1,54	0,84	0,08
Итого завтрак:		9,26	14,77	83,49	516,01	0,28	28,3	20,004	1,14	13,25	216,64	73,24	2,69

Обед

Суп картофельный с мясными фрикадельками	1/250/35	2,195	2,78	15,39	106,00	0,12	11,08	-	-	29,70	72,23	29,70	1,15
Плов с курицей	1/100/150	21,18	13,08	44,66	381,66	0,13	7,53	24,33	-	57,93	219,16	67,55	2,46
Компот из сухофруктов	1/200	0,067	0,007	15,18	181	0,007	2,8	-	-	3,25	1,54	0,84	0,087
Хлеб ржаной	1/30	2,31	0,90	15,00	77,70	0,01	-	0,51	6,60	25,00	9,90	0,60	0,60

Хлеб пшеничный	1/30	3,04	1,20	21,00	112,00	0,02	0,14		0,40	6,24	20,40	8,40	0,48
Итого обед:		28,79	17,96	111,23	858,36	0,287	21,55	24,33	0,91	103,72	338,33	116,39	4,78
ВСЕГО:		38,05	32,73	194,72	1240,02	0,567	49,85	44,33	2,05	116,97	555,03	189,63	7,467
2 неделя													
1 день													
Завтрак													
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	1/200/10	7,31	10,98	39,20	286,00	0,12	0,96	54,80	-	162,04	241,51	36,46	0,94
Бутерброд с маслом сливочным	1/30/10	2,36	7,49	14,89	136,00	0,03	-	40,00	-	8,40	22,50	4,20	0,35
Кофейный напиток с молоком	1/200/20	28,3	3,8	24,4	148,1	0,02	0,38	0,01	0,08	121,8	109,4	29,9	0,96
Итого завтрак:		37,97	22,27	78,49	570,1	0,174	1,34	94,81	0,08	292,24	373,41	70,56	2,25
Обед													
Суп вермишелевый на курином бульоне	1/250	5,2	6,3	17,8	181	0,07	0,6	0,03	0,41	11	66,2	12,5	9
Тефтели мясные с соусом томатным	1/60/50	11,55	13,75	12,15	205,7	0,02	1,86	-	3,66	9,68	25	6,1	0,27
Каша гречневая рассыпчатая	1/150	8,7	7,8	42,6	279	0,001	1,55		0,29	6,8	60	81	157
Напиток "Каркаде"	1/200/20	1,20	-	32,00	126,00	-	-	0,30	-	28,00	-	-	2,00
Хлеб ржаной	1/30	2,31	0,90	15,00	77,70	0,01			0,51	6,60	25,00	9,90	0,60
Хлеб пшеничный	1/30	3,04	1,20	21,00	112,00	0,02	0,14		0,40	6,24	20,40	8,40	0,48
Итого обед:		32,00	29,95	104,55	981,40	0,121	4,15	0,33	5,27	68,32	196,60	117,90	169,35
ВСЕГО:		69,67	52,22	267,55	1551,50	0,295	5,49	95,140	5,35	360,56	570,01	188,46	171,50
2 день													
Завтрак													
Омлет натуральный с маслом сливочным	1/155	10,30	12,94	0,79	160,81	0,56	0,04	0,22	0,53	50,62	158,30	10,17	2,00
Какао с молоком	1/200/20	28,3	3,8	24,4	148,1	0,02	0,38	0,01	0,08	121,8	109,4	29,9	0,96
Хлеб пшеничный	1/40	2,31	0,90	15,03	77,70	0,02	-	-	0,51	6,60	25,50	9,90	0,60
Итого завтрак:		40,91	17,64	40,22	386,61	0,598	0,42	0,23	1,12	179,02	293,2	49,97	3,56
Обед													
Борщ с картофелем и капустой на курином бульоне	1/250	2,07	5,79	13,23	114,28	0,050	19,9	1,29	0,26	50,09	57,4	21,64	1,18
Рыба припущенная с овощами	1/100/30	13,2	8,85	1,35	159	0,050	7,02	0,02	4,35	142,13	268	80,34	1,43
Рис отварной	1/150	5,73	6,61	60,44	321,8	0,060	-	0,03	0,39	13,89	125	40,92	0,86
Компот из сухофруктов	1/200/20	0,067	0,007	15,18	181,00	0,007	2,80	-	-	3,25	1,54	0,84	0,087
Хлеб ржаной	1/30	2,31	0,90	15,00	77,70	0,010	-	-	0,51	6,60	25,00	9,90	0,60
Хлеб пшеничный	1/30	3,04	1,20	21,00	112,00	0,020	0,14	-	0,40	6,24	20,40	8,40	0,48
Итого обед:		26,42	23,35	126,20	965,78	0,197	29,86	1,34	5,91	222,20	497,34	162,04	4,637
ВСЕГО:		67,33	40,99	166,42	1352,39	0,795	30,28	1,57	7,03	401,22	790,54	212,01	8,20
3 день													
Завтрак													
Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	1/200/10	6,8	22,2	36,5	365,3	0,19	1	0,1	-	102	96	29	0,1
Бутерброд с маслом сливочным, с повидлом	1/30/5/20	2,4	3,87	27,83	156	0,04	0,1	20	-	10	22,8	5,6	0,6
Кисель плодово-ягодный	1/200	0,24	-	35,76	145,08	-	80	-	0,18	8,20	6,42	0,96	0,28
Итого завтрак:		9,44	26,07	126,16	666,38	0,23	81,1	20,1	0,18	110,30	125,22	35,56	0,98
Обед													
Рассольник на курином бульоне со сметаной	1/250/10	9,3	7,5	22,4	187	0,11	13,1	0,04	0,28	32,42	80,28	31,4	1,03
Зразы куриная рубленая	1/70	7,30	11,57	7,87	165,96	0,04	1,03	-	2,65	11,93	68,20	14,74	0,08
Рагу из овощей	1/150	8,60	7,20	55,10	320,15	0,12	-	-	2,67	4,90	2,31	1,26	1,20
Напиток цитрусовый	1/200	-	-	19,96	79,80	-	-	-	-	0,60	-	-	0,06

Хлеб ржаной	1/30	2,31	0,90	15,00	77,70	0,01	-	-	0,51	6,60	25,00	9,90	0,60
Хлеб пшеничный	1/30	3,04	1,20	21,00	112,00	0,02	0,14	-	0,40	6,24	20,40	8,40	0,48
Итого обед:		30,55	28,37	141,33	942,61	0,30	14,27	0,04	6,51	62,69	196,19	65,70	3,45
ВСЕГО:		39,99	54,44	267,49	1608,99	0,53	95,37	20,14	6,69	172,99	321,41	101,26	4,43

4 день

Завтрак													
Макароны запеченные с сыром	1/210	8,6	7,2	55,1	320,15	0,12	-	-	2,67	4,9	2,31	1,26	1,2
Хлеб пшеничный	1/40	2,31	0,9	15,03	77,7	0,018	-	-	0,51	6,60	25,5	9,9	0,6
Чай с сахаром	1/200/15	0,46	-	15,26	64,01	-	28,00	-	0,14	3,25	1,54	0,84	0,08
Итого завтрак:		11,37	8,10	85,39	461,86	0,138	28,00	-	3,32	14,75	29,35	12,00	1,88

Обед

Суп рыбный	1/250	6	3,7	23	151	0,1	6,7	0,12	-	76	52,3	52,3	0,7
Цыпленок отварные с соусом	1/100/50	17,94	26,10	19,07	378,38	0,186	0,83	2,76	0,135	37,70	215,04	45,38	2,40
Картофельное пюре	1/150	3,2	6,8	22	164	0,2	13	0,02	0,2	45	79,61	35,8	1,3
Компот из сухофруктов	1/200	-	-	19,96	79,8	-	-	-	0,02	7,00	22	3	0,1
Хлеб ржаной	1/30	2,31	0,90	15,00	77,70	0,01	-	-	0,51	6,60	25,00	9,90	0,60
Хлеб пшеничный	1/30	3,04	1,20	21,00	112,00	0,02	0,14	-	0,40	6,24	20,40	8,40	0,48
Итого обед:		32,49	38,70	120,03	962,88	0,516	20,67	2,90	1,265	178,54	414,35	154,78	5,58
ВСЕГО:		43,86	46,80	205,42	1424,74	0,654	48,67	2,90	4,59	193,29	443,70	166,78	7,46

5 день

Завтрак													
Горячий бутерброд с ветчиной и сыром	1/50/30/15	25,2	38	57,4	569	0,19	0,96	6,9	0,17	1,9	55,2	39,6	126,41
Чай с сахаром, с лимоном	1/200/15/7	0,46	-	15,26	64,01	-	28	-	0,14	3,25	1,54	0,84	0,08
Итого завтрак:		25,66	38	72,66	633,01	0,19	28,96	6,9	0,31	5,15	56,74	40,44	126,49

Обед

Суп картофельный с крупой на курином бульоне	1/250	16,2	5,6	62,3	187	0,17	14,6	-	24	46,4	37,8	29,5	2,7
Котлета домашняя с маслом сливочным	1/100/10	11,4	13,1	4,8	202,7	1	26,8	0,05	14,4	68,2	158,2	138	2
Макароны отварные	1/150	8,6	7,2	55,1	320,15	0,12	-	-	2,67	4,9	2,31	1,26	1,2
Компот из яблок и изюма	1/200	-	-	19,96	79,8	-	-	-	0,02	7,00	22	3	0,1
Хлеб ржаной	1/30	2,31	0,90	15,00	77,70	0,01	-	-	0,51	6,60	25,00	9,90	0,60
Хлеб пшеничный	1/30	3,04	1,20	21,00	112,00	0,02	0,14	-	0,40	6,24	20,40	8,40	0,48
Итого обед:		30,15	28,00	178,16	979,35	1,32	41,54	0,05	42,00	139,34	265,71	190,06	7,08
ВСЕГО:		55,81	66,00	250,82	1612,36	1,51	70,50	6,95	42,31	144,49	322,45	230,50	133,57