

УТВЕРЖДАЮ

Директор Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Рыбинская средняя общеобразовательная школа № 7 имени Героя Советского Союза Г.П. Кузьмина»



М.И. Емельянова

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ
ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ

ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ

ДО 11 ЛЕТ

Юридический адрес:

663970, Российская Федерация,
Красноярский край,
Рыбинский район,
с. Рыбное, ул. Кузьмина, 1а
тел. 8(391)656-41-21

ИНН 2448003093
КПП 244801001
ОГРН 1022401296510

Меню №1 для школьников 6-11 лет

№	наименование	вход. бл. №	химический состав			энергетическая ценность, ккал	витамины					минеральные вещества			
			Т.К.	белки	жиры	углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
1	Каша вареная пшеничная	№ 54-Бк-2020	200	8,5	11,5	38,8	292,1	0,09	0,3	53,1	-	146	213	66	3,7
2	Хлеб ржаной	№ 54-Бк-2020	20	1,32	0,24	7,92	39,6	0	0	0	-	13,05	30	9,4	0,78
3	Йогурт		95	2,6	1,85	15,4	360					116	8	12	0,9
4	Напиток кофейный с молоком	№ 54-Гн-2020	200	3,8	3,5	11,1	90,8	0,04	0,25	15	-	133	124	36,5	1,2
ИТОГО				24,12	25,09	79,52	910,8	0,15	2,93	259,1	0	798,05	581	157	7,76
ОБЕД															
1	Каша гречневая рассыпчатая	№ 54-Аг-2020	150	8,2	6,5	42,8	262,2	0,09	0	25	-	50	27	68	5,5
2	Тефтели	№ 54-8м-2020	100	12,58	13,58	9,58	228	0,04	1	14	-	28	224	34	3
3	Рассольник	№ 54-15С-2020	200	0	1,58	10,58	61,32	0,02	2	15,6	-	17,4	32,8	13,8	0,64
4	Икра кабачковая		60	0,06	7,26	0,08	65,89	0,03	6,3	11,7	-	20	31,5	13,9	0,8
5	Чай с сахаром	№ 54-2Гн-2020	200	0,2	0	6,4	26,4	0	0,03	0	-	14,1	8,3	6,4	0,8
6	Хлеб пшеничный (ржаной)		30/50	5,2	3,46	45,2	230	0,14	0	0	-	10	53	11,6	1,4
ИТОГО				26,24	32,38	114,64	873,81	0,32	9,33	66,3	0	139,5	376,6	147,7	12,14
ВСЕГО				50,36	57,47	194,16	1784,61	0,47	12,26	325,4	0	937,55	957,6	304,7	15,9

Меню №2 для школьников 6-11 лет

№	наименование блюда, № т.к.	выход, гр	химический состав			энергетическая ценность, ккал	витамины					минеральные вещества					
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
ЗАВТРАК																	
1	Макароны отварные с сыром №54-3г-2020	150/20	10,12	11,91	25,52	250,22	0,06	0,16	88,2	-	209,56	151,21	15,2	0,92			
2	Хлеб пшеничный (ржаной)	30/50	5,2	3,46	45,2	230	0,14	0	0	-	10	53	11,6	1,4			
3	Кондитерское изделие	50	1,8	2,3	195	106	0,03	5	0	-	19	16	12	2,3			
4	Сок в ассортименте	200	2	0,2	5,8	36	0,02	14	0	-	14	14	8	2,8			
ИТОГО			19,12	17,87	271,52	622,22	0,25	19,16	88,2	0	252,56	234,21	46,8	7,42			
ОБЕД																	
1	Суп картофельный с горохом № 54-8с-2020	200	7,14	3,72	18,48	135,8	0,04	3	35	-	34	93	34	2,2			
2	Огулец консервированный без уксуса, 247	60	0,4	0,05	0,15	6,5	0,06	25	0,14	-	14	26	20	0,9			
3	Рыба тушеная в томате с овощами № 54-10р-2020	90	11,4	7,9	4,5	134,2	0,03	1,2	48	-	29	134	26	0,8			
4	Рис отварной №54-6г-2020	150	3,6	5,2	38,1	213,2	0,01	0	25	-	15	54	12	1			
5	Компот из смеси сухофруктов № 54-7хн-2020	200	0,6	0	22,7	93,2	0	0	0	-	8,7	0	1,9	0,3			
6	Хлеб пшеничный (ржаной)	30/50	5,2	3,46	45,2	230	0,14	0	0	-	10	53	11,6	1,4			
ИТОГО			28,34	20,33	129,13	812,9	0,28	29,2	108,14	0	110,7	360	105,5	6,6			
ВСЕГО			47,46	38,2	400,65	1435,12	0,53	48,36	196,34	0	363,26	594,21	152,3	14,02			

Меню №3 для школьников 6-11 лет

№	Наименование блюда, № т.к.	выход, гр	химический состав			энергетическая ценность, ккал	ВИТАМИНЫ					Минеральные вещества				
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
ЗАВТРАК																
1	Котлета № 77/7	100	14,4	11,9	6,3	188	0,04	0	22	-	49	175	29	2,5		
2	Пюре картофельное № 54-11г-2020	180	3,7	6,8	28,4	189,6	0,04	6,4	29	-	45	96	33	1,2		
3	Чай с сахаром и лимоном № 54-3гн-2020	200	0,4	0	14,4	60,1	0	0,73	0	-	27,6	16,1	8,1	0,2		
4	Хлеб пшеничный (ржаной)	30/50	5,2	3,46	45,2	230	0,14	7,5	0	-	10	53	11,6	1,4		
ИТОГО		480	23,7	22,16	94,3	667,7	0,22	14,63	51	0	131,6	340,1	81,7	5,3		
ОБЕД																
1	Салат из свежкы с черносливом № 54-183-2020	60	0,9	3,2	8,3	65,5	0,01	1,3	0	-	24	27	29	1,6		
2	Борщ с капустой и картофелем со сметаной № 54-2с-2020	200	2,7	6,67	12,97	120,3	0,025	5,5	60	-	50,5	60,75	32,75	1,4		
3	Плов с курицей № 54-12м-2020	200	15,5	13,2	40,3	341,9	0,02	0,5	85	-	249	198	37	3		
4	Компот из яблок с лимоном № 54-13хн-2020	200	0,3	0,2	11,1	46,8	0,01	2,3	0	-	10,9	7	5,3	1,2		
5	Яблоко	100	0,4	0,4	11,4	52	0,03	16,5	0	-	16	11	9	2,2		
6	Хлеб пшеничный (ржаной)	30/50	5,2	3,46	45,2	230	0,14	0	0	-	10	53	11,6	1,4		
ИТОГО			25	27,13	129,27	856,5	0,235	26,1	145	0	360,4	356,75	124,65	10,8		
ВСЕГО			48,7	49,29	223,57	1524,2	0,455	40,73	196	0	492	696,85	206,35	16,1		

Меню №4 для школьников 6-11 лет

№	Наименование блюда, № т.к.	выход, гр	химический состав			энергетическая ценность, ккал	витамины			минеральные вещества				
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
1	Жаркое по-домашнему №54-9м-2020	200	20,29	15,6	19,9	300,67	0,18	9,8	0,027	-	24,77	29,53	42,66	3,57
2	Хлеб пшеничный (ржаной)	50	1,32	0,24	7,92	39,2	0,07	0	0	-	13,05	30	9,4	0,78
3	Икра кабачковая № 54-123-2020	60	0,06	7,26	0,08	65,89	0	0	50	-	2,2	1,9	0,3	0,02
4	Какао с молоком № 54-25гн-2020	200	3,1	4,7	22,7	145,6	0,01	0,1	9	-	117	100	15	0,4
ИТОГО			24,77	27,8	50,6	551,36	0,26	9,9	59,027	0	157,02	161,43	67,36	4,77
ОБЕД														
1	Суп с рыбными консервами № 54-12с-2020	200	7,94	3,9	14,36	124,2	0,02	3,6	53,2	-	57,8	52,6	39	1,14
2	Котлета из курицы № 54-5м-2020	90	7,4	8,4	5,6	127,2	0,01	0,2	21	-	35	93	17	1,1
3	Каша перловая рассыпчатая № 54-5г-2020	200	5,9	7,9	44,8	273,7	0,02	0	18,8	-	31	116	64	2,3
4	Зефир в шоколаде	35	3,5	8,55	13,15	55,6	0,7	0,35	0	-	3,85	8	6,3	6,05
5	Хлеб пшеничный (ржаной)	30/50	5,2	3,46	45,2	230	0,14	0	0	-	10	53	11,6	1,4
6	Компот из кураги № 54-5м-2020	200	1,8	0	38,6	121,4	0,04	0,37	0	-	68,4	54	40,9	4,5
ИТОГО			31,74	32,21	161,71	932,1	0,93	4,52	93	0	206,05	376,6	178,8	16,49
ВСЕГО			56,51	60,01	212,31	1483,46	1,19	14,42	152,027	0	363,07	538,03	246,16	21,26

Меню №5 для школьников 6-11 лет

Наименование блюда, №		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				
№	Т.К.	Выход, гр	Белки	Жиры		Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
1	Вареники с творогом с маслом	150/10	15	16	32,3	345,5	0,2	1,7	420	-	251	298	83	2,9
2	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	79,2	0,14	0	0	-	26,1	60	18,8	15,6
3	Яблоко	100	0,4	0,4	11,4	52								
4	Чай с сахаром № 54-6гн-2020	200	1,5	1,4	8,6	52,9	0,01	0,15	7,5	-	72,3	53,8	12,9	5
ИТОГО		540	26,14	22,68	87,04	673	0,45	41,04	483,5	0	437,4	538,8	175,3	26,18
ОБЕД														
1	Голубцы ленивые № 54-3М-2020	100	7,55	5,55	4,05	106,21	0,01	0,15	11,5	-	8,5	88	10,5	1,2
2	Картофель отварной в молоке № 54-10Г-2020	150	4,4	5,4	30,9	190	0,05	6,8	6,8	-	71	125	39	1,4
3	Винегрет с растительным маслом № 54-16з-2020	80	1	7,1	6	91,8	0,03	6,3	11,7	-	20	31,5	13,9	0,8
4	Суп картофельный с макаронными изделиями № 54-7с-2020	200	2,25	0,14	21	95,4	0,02	4,4	20	-	26	62,4	24,2	1,02
5	Чай с молоком и сахаром № 54-6гн-2020	200	1,5	1,4	8,6	52,9	0,04	0,33	19,5	-	162	140	21,5	0,5
6	Йогурт	95	2,6	1,85	15,4	360	0	0	0	-	116	8	12	0,9
7	Хлеб пшеничный (ржаной)	30/50	5,2	3,46	45,2	230	0,14	0	0	-	10	53	11,6	1,4
ИТОГО			24,5	24,9	131,15	1126,31	0,29	17,98	69,5	0	413,5	507,9	132,7	7,22
ВСЕГО			50,64	47,58	218,19	1799,31	0,74	59,02	553	0	850,9	1046,7	308	33,4

Меню №6 для школьников 6-11 лет

Наименование блюда, №		химический состав			энергетическая ценность, ккал	витамины			минеральные вещества					
№	т.к.	выход, гр	белки	жиры		углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
1	Суп молочный с макаронными изделиями № 54-19к-2020	250	5,26	7,52	28,42	144,36	0,07	0,3	33,8	-	170	285	78	2,5
2	Яйцо отварное №54-19з-2020	60	0,8	2,7	4,6	46	0	5,7	0		21,8	24,5	24,7	0,8
3	Сыр твердых сортов 54-1з-2020	25	6,6	7,9	6	31	0,01	0,48	78	-	300	163	14,1	0,18
4	Хлеб пшеничный (ржаной)	30/50	5,2	3,46	45,2	230	0,14	0	0	-	10	53	11,6	1,4
5	Напиток кофейный с молоком № 54-9гн-2020	200	3,8	3,5	11,1	90,8	0,04	0,25	15	-	133	124	36,5	1,2
ИТОГО		595	22,96	25,18	101,62	572,76	0,27	8,63	239,8	0	664,8	692,5	183,9	7,08
ОБЕД														
1	Овощи консервированные	60	0,4	0,05	0,15	6,5	0,06	25	0,14	-	14	26	20	0,9
1	Суп картофельный с горохом № 54-8с-2020	200	7,14	3,72	18,5	135,8	0,04	3	35	-	34	93	34	2,2
2	Рагу из овощей № 54-9г-2020	150	1,9	0,1	32,7	58,7	0,3	6,8	82	-	35	57	27	1,1
3	Котлеты рыбные №161	90	12,7	8,6	8,2	168,3								
4	Хлеб пшеничный (ржаной)	30/50	5,2	3,46	45,2	230	0,14	0	0	-	26,1	60	18,8	0,36
5	Компот из чернослива № 54-3хн-2020	200	0,8	0	28,5	117	0,04	0,28	0	-	38,8	30,7	39,8	4,8
ИТОГО			47,04	40,03	137,65	1026,5	0,63	35,28	149,14	0	263,9	500,7	172,6	10,16
ВСЕГО			70	65,21	239,27	1599,26	0,9	43,91	388,94	0	928,7	1193,2	356,5	17,24

Меню №7 для школьников 6-11 лет

Наименование блюда, №		выход, гр	химический состав			энергетическая ценность, ккал	витамины			минеральные вещества				
№	т.к.		белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe	
ЗАВТРАК														
1	Каша гречневая рассыпчатая № 54-4г- 2020	150	8,2	6,5	42,8	262,2	0,09	0	25	-	50	207	69	5,5
2	Бефстроганов из отварной курицы № 54- 1м-2020	100	16	17,3	4,1	235,5	0,02	0,3	70	-	159	199	26	2,4
3	Икра кабачковая № 54- 123-2020	50	1,3	0,1	6,3	30,6	0,01	1,9	113	-	90	43	19	1
4	Компот из смеси сухофруктов № 54-7хн- 2020	200	0,6	0	22,7	93,2	0	0	0	-	8,7	0	1,9	0,3
5	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,6	0,07	0	0	-	13,05	30	9,4	0,78
ИТОГО		520	27,42	24,14	83,82	661,1	0,19	2,2	208	0	320,75	479	125,3	9,98
ОБЕД														
1	Рассолыник Ленинградский № 54-3с- 2020	200	1,96	4,94	15,3	113,3	0,02	3,4	28	-	26,8	56,2	20	0,96
2	Салат из свеклы с черносливом № 54-183- 2020	60	0,9	3,2	8,3	65,5	0,01	1,3	0	-	24	27	29	1,6
3	Котлета № 77/7	100	14,4	11,9	6,3	188	0,04	0	22	-	49	175	29	2,5
4	Рис отварной № 54-6г- 2020	150	3,6	5,2	38,1	213,2	0,01	0	25	-	151	54	12	1
5	Хлеб пшеничный (ржаной)	30/50	5,2	3,6	45,2	230	0,14	0	0	-		53	11,6	1,4
6	Сок в ассортименте	200	2	0,2	5,8	36	0,02	14	0	-	14	14	8	2,8
ИТОГО			28,06	29,04	119	846	0,24	18,7	75	0	264,8	379,2	109,6	10,26
ВСЕГО			55,48	53,18	202,82	1507,1	0,43	20,9	283	0	585,55	858,2	234,9	20,24

Меню №8 Для школьников 6-11 лет

№	Наименование блюда, № т.к.	выход, гр	химический состав			энергетическая ценность, ккал	витамины					минеральные вещества			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
ЗАВТРАК															
1	Плов с курицей 54-11м-2020	150	11,6	9,9	30,2	257	0,02	0,5	85	-		249	198	37	3
2	Хлеб пшеничный (ржаной)	30/50	5,2	3,46	45,2	230	0,14	0	0	-		10	53	11,6	1,4
3	Масло сливочное (порциями) № 53-19з-2020	10	0,06	7,26	0,08	65,89	0	0	50			2,2	1,9	0,3	0,02
4	Яблоко	100	0,4	0,3	9,5	42	0,03	5				19	16	12	2,3
5	Чай чёрный с сахаром и лимоном № 54-3гн-2020	200	0,13	0,03	21,18	81,8	0,01	9	0	-		14,95	3,45	4,05	0,11
ИТОГО			18,19	23,65	110,76	722,39	0,2	20,2	135	0		316,95	296,85	89,65	7,63
ОБЕД															
1	Суп картофельный с клецками №54-6с-2020	200	4,62	3,22	12,96	99,02	0,02	2,4	27,2	-		144,2	41	15,6	0,68
2	Котлета из курицы № 54-4м-2020	90	14,1	11,9	6,3	188	0,04	0	22	-		99	175	29	2,5
3	Каша перловая рассыпчатая № 54-5г-2020	200	5,9	7,9	44,8	273,7	0,02	0	18,8	-		31	216	64	2,3
4	Йогурт	95	2,6	1,85	15,4	360						116	8	12	0,9
5	Чай с сахаром № 54-2гн-2020	200	0,2	0	6,4	26,4	0	0,03	0	-		14,1	8,3	6,4	0,8
6	Хлеб пшеничный (ржаной)	30/50	5,2	3,46	45,2	230	0,14	0	0	-		10	53	11,6	1,4
ИТОГО			33,12	28,33	132,76	1185,52	0,24	8,43	74	0		428,1	526,5	147	9,12
ВСЕГО			51,31	51,98	243,52	1907,91	0,44	28,63	209	0		745,05	823,35	236,65	16,75

Меню №9 для школьников 6-11 лет

Наименование блюда, №		выход, гр	химический состав			энергетическая ценность, ккал	витамины				минеральные вещества			
№	т.к.		белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
1	Макароны отварные № 54-1г-2020	180	4,5	7,4	28,1	196,9	0,02	1,2	89	-	64	57	17	1
2	Рыба, припущенная в молоке № 54-7р-2020	90	5,8	5,8	2,5	85,8	0,04	0,6	4	-	50	161	25	0,6
3	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	79,2	0,14	0	0	-	26,1	60	18,8	1,56
4	Какао с молоком № 54-7гн-2020	200	4,1	6	12,6	121,1	0,04	0,33	19,5	-	162	140	21,5	0,5
ИТОГО		670	23,24	23,88	66,34	573,4	0,27	12,13	168,5	0	347,5	529,4	124,8	5,84
ОБЕД														
1	Суп с рыбными консервами № 54-12с-2020	200	7,94	3,9	14,36	124,16	0,02	3,6	17,73	-	79,8	122,6	39	1,14
2	Голубцы ленивые № 54-3м-2020	100	7,55	6,55	4,05	106,21	0,01	0,15	11,5	-	8,5	88	10,5	1,2
3	Картофель отварной в молоке № 54-10г-2020	150	4,4	5,4	30,9	190	0,05	6,8	6,8	-	71	125	39	1,4
4	Огулец консервированный без уксуса, 247	60	0,4	0,05	0,15	6,5	0,06	25	0,14	-	14	26	20	0,9
5	Хлеб пшеничный (ржаной)	30/50	5,2	3,46	45,2	230	0,14	0	0	-	10	53	11,6	1,4
6	Компот из чернослива № 54-3хн-2020	200	0,8	0	28,5	117	0,04	0,28	0	-	38,8	30,7	39,8	4,8
ИТОГО			28,89	21,21	138,56	1133,87	0,32	35,83	36,17	0	338,1	453,3	171,9	11,74
ВСЕГО			52,13	45,09	204,9	1707,27	0,59	47,96	204,67	0	685,6	982,7	296,7	17,58

Меню №10 для школьников 6-11 лет

№	Наименование блюда, № т.к.	выход, гр	химический состав			энергетическая ценность, ккал	витамины					минеральные вещества			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
ЗАВТРАК															
1	Рис припущенный № 54-7г-2020	150	3,5	5,2	36,6	206,2	0,01	0	25	-	214	51	11	0,9	
2	Курица запеченная, 213	100	10,7	9,4	3,3	169	0,18	1,99	0,9	-	20,9	165,9	20,9	1,23	
3	Хлеб пшеничный (ржаной)	30/50	5,2	3,46	45,2	230	0,14	0	0	-	10	53	11,6	1,4	
4	Компот из яблок с лимоном 54-13хн-2020	200	0,3	0,2	11,1	46,8	0,01	2,3	0	-	10,9	7	5,3	1,2	
ИТОГО		510	20,1	18,26	98,2	661,5	0,37	15,79	90,3	0	274,1	295,1	59	5,43	
ОБЕД															
1	Винегрет с растительным маслом № 54-16з-2020	80	4	7,1	6	91,8	0,03	6,3	11,7	-	20	31,5	13,9	0,8	
2	Щи из свежей капусты со сметаной № 54-1с-2020	200	1,7	5,32	5,78	77,5	0	7,4	72,4	-	44,4	35,2	14,6	1	
3	Печень говяжья по-строгановски №192	70/40	23,32	28,95	4,7	370,15	0,01	0,7	16	-	83	160	18	2,2	
4	Пюре картофельное № 54-1г-2020	150	4,1	7,6	31,6	210	0,05	8,5	38,6	-	60	128	44	1,6	
5	Хлеб пшеничный (ржаной)	30/50	5,2	3,46	45,2	230	0,14	0	0	-	10	53	11,6	1,4	
6	Напиток кофейный с молоком № 54-9гн-2020	200	3,8	3,5	11,1	90,8	0,04	0,25	15	-	133	124	36,5	1,2	
ИТОГО			42,52	56,33	114,18	1115,25	0,3	39,65	153,7	0	366,4	542,7	147,6	10,4	
ВСЕГО			62,62	74,59	212,38	1776,75	0,67	55,44	244	0	640,5	837,8	206,6	15,83	