

Утверждаю

Директор МОБУ СОШ ЛГО с. Тихменево

И.И.Гутарь

01 сентября 2023 г.



**Циклическое десятидневное меню для организации питания учащихся  
в возрасте от 7 до 10 лет, от 11 до 15 лет  
МОБУ СОШ ЛГО с. Тихменево  
в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов**

Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Дети от 11-15 лет					Дети от 7 до 10 лет				
			Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У			Б	Ж	У	
<b>неделя 1 день 1</b>												
<b>Завтрак</b>												
	262	Вареники ленивые отварные ( с маслом сливочным) с повидлом	200	26,2	20,8	36,6	444	180	23,58	18,72	32,94	399,60
	420	Кисель из концентрата	200	0	0	14,58	58,33	200	0,00	0,00	14,58	58,33
	4а	Бутерброд с сыром , масло сливоч	60	6,25	9,9	13	59,7	50	5,21	8,25	10,83	49,75
	458	Фрукт свежий (яблоко,груша, банан,слива и др)	100	0,9	0,1	9,5	59,7	100	0,90	0,10	9,50	59,70
	435	Молоко пастеризованное (2,5% жирности)	200	3,08	2,75	4,4	55	200	3,08	2,75	4,40	55,00
	тк 32 34	печенье	20	1,6	4,8	12,6	98,65	20	1,60	4,80	12,60	98,65
<b>итого за завтрак</b>			<b>780</b>	<b>38,03</b>	<b>38,35</b>	<b>90,68</b>	<b>775,38</b>	<b>750</b>	<b>34,37</b>	<b>34,62</b>	<b>84,85</b>	<b>721,03</b>
		<b>Итого за день</b>	<b>780</b>	<b>38,03</b>	<b>38,35</b>	<b>90,68</b>	<b>775,38</b>	<b>750</b>	<b>34,3683</b>	<b>34,62</b>	<b>84,853</b>	<b>721,03</b>
		среднедневная сбалансированность		<b>1,3</b>	<b>1,3</b>	<b>4,0</b>			<b>1,2</b>	<b>1,2</b>	<b>4,0</b>	

**1 неделя 2 день**

Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда
<b>Завтрак</b>	134	Суп молочный "Дружба" пшено рис
	79	Яйцо вареное
		Масло сливочное
		Сыр
	т.к.12 263	Чай полусладкий
	481	Хлеб пшеничный
	435	Молоко пастеризованное (2,5% жирности)
		Шоколад
<b>итого за завтрак</b>		
		<b>итого за день</b>
		среднедневная сбалансированность

I неделя 3 день		
Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда
<b>Завтрак</b>		
	247	Макароны отварные с сыром
	167	Морковь с зеленым горошком в соусе молочном
	434	Какао с молоком
		Бутерброд с маслом сливочным
	458	Фрукт свежий (яблоко,груша, банан,слива и др)
	435	Молоко пастеризованное (2,5% жирности)

<i>Дети от 11-15 лет</i>					<i>Дети от 7 до 10 лет</i>				
Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
	Б	Ж	У			Б	Ж	У	
200	7,4	8,31	2,88	226	150	5,55	6,23	2,16	169,50
40	5,8	4,6	0,28	63	40	5,80	4,60	0,28	63,00
15	3,4	10	12,6	3,75	10	2,27	6,67	8,40	2,50
15	1,88	4,44	0	40	10	1,25	2,96	0,00	26,67
180	0	0	8,87	27,3	180	0,00	0,00	8,87	27,30
50	2,37	0,48	17,97	86,7	30	1,42	0,29	10,78	52,02
200	3,08	2,75	4,4	55	200	3,08	2,75	4,40	55,00
40	1,68	0,33	12,99	59,7	40	1,68	0,33	12,99	59,70
<b>740</b>	<b>25,61</b>	<b>30,91</b>	<b>59,99</b>	<b>561,45</b>	<b>660</b>	<b>21,05</b>	<b>23,83</b>	<b>47,88</b>	<b>455,69</b>
<b>740</b>	<b>25,61</b>	<b>30,91</b>	<b>59,99</b>	<b>561,45</b>	<b>660</b>	<b>21,052</b>	<b>23,82717</b>	<b>47,882</b>	<b>455,69</b>
	<b>0,9</b>	<b>1,0</b>	<b>4,0</b>			<b>0,9</b>	<b>1,0</b>	<b>4,0</b>	

<i>Дети от 11-15 лет</i>					<i>Дети от 7 до 10 лет</i>				
Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
	Б	Ж	У			Б	Ж	У	
150	5,96	5,79	18,82	123,38	100	3,97	3,86	12,55	82,25
80	2,48	3,12	8,94	58,40	70	2,17	2,73	7,82	51,10
180	4	4	16	116,00	180	4,00	4,00	16,00	116,00
60	1,68	0,33	12,99	59,7	50	1,40	0,28	10,83	49,75
100	0,9	0,1	9,5	59,7	100	0,90	0,10	9,50	59,70
200	3,08	2,75	4,4	55	200	3,08	2,75	4,40	55,00



			Б	Ж	У	ценность (ккал)				Б	Ж	У	ценность (ккал)
<b>завтрак</b>													
	119	Суп рыбный	250	12,75	6,5	15,75	198,02	200	10,20	5,20	12,60	158,42	
	т.к.54 240	Компот из свежих фруктов	200	0,14	0,14	14,3	54,00	200	0,14	0,14	14,30	54,00	
	1	Бутерброд с маслом сливочным. Сыр	60	2	21,40	13,15	253,00	50	1,67	17,83	10,96	210,83	
	т.к.32 34	Печенье	20	1,6	4,8	12,6	98,65	20	1,60	4,80	12,60	98,65	
		конфета шоколадная или мармелад (зефир)	20	2,8	5	13	100,00	20	2,80	5,00	13,00	100,00	
	435	молоко пастеризованное (2.5%)	200	3,08	2,75	4,4	55	200	3,08	2,75	4,40	55,00	
<b>итого за завтрак</b>			750	22,37	40,59	73,2	758,67	690	19,49	35,72	67,86	676,90	
	57	<b>итого за день</b>	750	22,37	40,59	73,20	758,67	690,00	19,49	35,72	67,86	676,90	
		среднедневная сбалансированность		0,9	1,1	4,0			0,9	1,1	4,0		

2

неделя 6 день

Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Дети от 11-15 лет					Дети от 7 до 10 лет				
			Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>												
	267	Запеканка творожная с повидлом	200	13,66	9,04	9,92	181,33	180	12,29	8,14	8,93	163,20
	4а	Бутерброд с сыром	60	1,44	1,69	11,09	65,6	40	0,96	1,13	7,39	43,73
	420	кисель из концентрата витаминизиров	200	1,68	0,43	12,99	59,7	200	1,68	0,43	12,99	59,70
	458	Фрукт свежий (яблоко,груша, банан,слива и др)	100	0,9	0,1	9,5	59,7	100	0,90	0,10	9,50	59,70
	435	Молоко пастеризованное (2,5% жирности)	200	3,08	2,75	4,4	55	200	3,08	2,75	4,40	55,00
	тк 32 34	печенье	20	1,6	4,8	12,6	98,65	20	1,60	4,80	12,60	98,65
<b>итого за завтрак</b>			780	22,36	18,81	60,5	519,98	740	20,51	17,34	55,81	479,98
<b>Итого за день</b>			780	22,36	18,81	60,5	519,98	740	20,51	17,34	55,81	479,98
среднедневная сбалансированность				1,1	1,2	4,0			1,1	1,2	4,0	

## 2 неделя 7 день

Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Дети от 11-15 лет					Дети от 7 до 10 лет				
			Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>												
	315	тефтели мясные	150	8,2	9,9	31,2	246,8	150	8,20	9,90	31,20	246,80
	т.к.6 264	соус томатный	50	0	0	6	22,44	30	0,00	0,00	3,60	13,46
	77	икра свекольная или морковная (рец №1)	100	1,7	5,1	8,5	77	70	1,19	3,57	5,95	53,90
	481	хлеб ржано-пшеничный	50	2,41	0,45	14,31	72,8	30	1,45	0,27	8,59	43,68
	431	чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0,6	10,2	42	200	0,20	0,60	10,20	42,00
	т.к.32 34	Печенье	20	1,6	4,8	12,6	9,65	20	1,60	4,80	12,60	9,65
		конфета шоколадная или мармелад (зефир)	20	2,8	5	13	50,00	20	2,80	5,00	13,00	50,00
	435	молоко пастеризованное (2.5%)	200	3,08	2,75	4,4	55	200	3,08	2,75	4,40	55,00
<b>итого за завтрак</b>			<b>790</b>	<b>19,99</b>	<b>28,6</b>	<b>100,21</b>	<b>575,69</b>	<b>720</b>	<b>18,52</b>	<b>26,89</b>	<b>89,54</b>	<b>514,49</b>
<b>Итого за день</b>			<b>790</b>	<b>19,99</b>	<b>28,60</b>	<b>100,21</b>	<b>575,69</b>	<b>720,00</b>	<b>18,52</b>	<b>26,89</b>	<b>89,54</b>	<b>514,49</b>
среднедневная сбалансированность				<b>0,8</b>	<b>1,1</b>	<b>4,0</b>			<b>0,8</b>	<b>1,2</b>	<b>4,0</b>	

## 2 неделя 8 день

Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Дети от 11-15 лет					Дети от 7 до 10 лет				
			Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У			Б	Ж	У	
<b>завтрак</b>												
	664	Пельмени отварные с маслом сливоч	150	8,2	12,9	31,2	246,8	150	8,20	12,90	31,20	246,80
		Салат из свежей моркови	50	1,34	2,2	0	28,5	50	1,34	2,20	0,00	28,50



	4а	Бутерброд с сыром	60	6,25	7,9	13	138	50	5,21	6,58	10,83	115,00
	44	Сок фруктовый	180	1,14	1,3	2,2	1,75	180	1,14	1,30	2,20	1,75
		Печенье	20	1,6	4,8	12,6	98,65	20	1,60	4,80	12,60	98,65
	458	Фрукт свежий (яблоко,груша, банан,слива и др)	100	0,9	0,1	9,5	59,7	100	0,90	0,10	9,50	59,70
	435	молоко пастеризованное (2.5%)	200	3,08	2,75	4,4	55	200	3,08	2,75	4,40	55,00
<b>итого за завтрак</b>			<b>760</b>	<b>22,51</b>	<b>31,95</b>	<b>72,9</b>	<b>628,4</b>	<b>750</b>	<b>21,47</b>	<b>30,63</b>	<b>70,73</b>	<b>605,40</b>
<b>Итого за день</b>			<b>760</b>	<b>22,51</b>	<b>31,95</b>	<b>72,90</b>	<b>628,40</b>	<b>750,00</b>	<b>21,47</b>	<b>30,63</b>	<b>70,73</b>	<b>605,40</b>
		среднедневная сбалансированность		1,2	1,3	4,0			1,2	1,3	4,0	

2 неделя 9 день

Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Дети от 11-15 лет				Энергетическая ценность (ккал)	Вес блюда (г)	Дети от 7 до 10 лет			Энергетическая ценность (ккал)
				Пищевые вещества (г)			Б			Ж	У		
				Б	Ж	У							
<b>Завтрак</b>													
	362	Картофельное пюре	150	5,8	5,2	20	137	130	5,03	4,51	17,33	118,73	
	283	Фрикадельки рыбные, запеченные с соусом сметанным с томатом	80	14,7	7,3	7,8	156	60	11,03	5,48	5,85	117,00	
	14	Салат из свеклы отварной	80	0,71	2,54	0,25	37,65	60	0,53	1,91	0,19	28,24	
	430	чай сладкий	180	0	0	16	54	180	0,00	0,00	16,00	54,00	
	481	Хлеб ржаной	38	2,41	0,45	14,31	72,8	30	1,90	0,36	11,30	57,47	
	т.к.32 34	Печенье	20	1,6	4,8	12,6	98,65	20	1,60	4,80	12,60	98,65	
		конфета шоколадная или мармелад (зефир)	20	2,8	5	13	80,00	20	2,80	5,00	13,00	80,00	
	435	молоко пастеризованное (2.5%)	200	3,08	2,75	4,4	55	200	3,08	2,75	4,40	55,00	
<b>итого за завтрак</b>			<b>768</b>	<b>31,1</b>	<b>28,04</b>	<b>88,36</b>	<b>691,1</b>	<b>700</b>	<b>25,97</b>	<b>24,79</b>	<b>80,67</b>	<b>609,09</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>768</b>	<b>31,10</b>	<b>28,04</b>	<b>88,36</b>	<b>691,10</b>	<b>700,00</b>	<b>25,97</b>	<b>24,79</b>	<b>80,67</b>	<b>609,09</b>	
		среднедневная сбалансированность		1,1	1,0	4,0			1,0	0,9	4,0		

## 2 неделя 10 день

Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Дети от 11-15 лет				Энергетическая ценность (ккал)	Вес блюда (г)	Дети от 7 до 10 лет			Энергетическая ценность (ккал)		
				Пищевые вещества (г)			Б			Ж	У	Пищевые вещества (г)			
				Б	Ж	У						Б		Ж	У
<b>Завтрак</b>															
	336	Голубцы с мясом и рисом тушеные (ленивые)	200	6,32	10,18	26,34	223,16	150	4,74	7,64	19,76	167,37			
	4а	Бутерброды с сыром	50	0	0	6	22,44	180	0,00	0,00	21,60	80,78			
	41	Салат "Стенной" из различных овощей	5	1,14	3,3	4,2	3,75	3	0,68	1,98	2,52	2,25			
	430	Чай с сахаром	180	0	0	6	22,44	180	0,00	0,00	6,00	22,44			
	458	Фрукт свежий (яблоко, груша, банан, слива и др)	100	0,9	0,1	9,5	59,7	100	0,90	0,10	9,50	59,70			
	435	Молоко пастеризованное (2,5% жирности)	200	3,08	2,75	4,4	55	200	3,08	2,75	4,40	55,00			
		Шоколад	40	1,68	0,33	12,99	59,7	40	1,68	0,33	12,99	59,70			
<b>итого за завтрак</b>			<b>775</b>	<b>13,12</b>	<b>16,66</b>	<b>69,43</b>	<b>446,19</b>	<b>853</b>	<b>11,08</b>	<b>12,80</b>	<b>76,77</b>	<b>447,24</b>			
<b>Итого за день</b>			<b>775</b>	<b>13,12</b>	<b>16,66</b>	<b>69,43</b>	<b>446,19</b>	<b>853</b>	<b>11,084</b>	<b>12,795</b>	<b>76,765</b>	<b>447,244</b>			
		среднедневная сбалансированность		0,6	0,7	4,0			0,4	0,5	4,0				
			694,8	22,536	27,77	69,442	586,304	654,3	19,7864	23,99848	63,512	522,78			
		среднее значение за период 15 дней:		1	1	4			1	1	4				