

Согласовано:



Директор ООО "Фабрика питания"

Г.А.Исаева

01 октября 2024 г.

Утверждаю:

директор МБОУ "Сазоновская средняя  
средняя общеобразовательная  
школа"

A handwritten signature in blue ink, likely belonging to I.V. Pronicheva.

И.В.Проничева

01 октября 2024 г.



Примерное циклическое десятидневное меню  
для питания учащихся 7-11 лет  
2024-2025 учебный год

Номер рецептур	День/ Вид/ Прѣзма Пищи / Блюда/ Ингредиент	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	кКал	В						Минеральные вещества (мг)						Цена
							С	А	Са	Р	Мg	Fe	И	С	А	Са	Р	Мg	
196	Завтрак Каша овсяная 200	540	19,72	15,18	67,13	401,06	0,18	13,09	223,2	332,31	275,69	56,88	3,83	0,01	40				
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром 200	200	0,27	0,05	5,75	22,5	0,01	2,1	223,2	304,9	228,79	34,08	0,78	0,01					
18	Хлеб из муки пшеничной 40	40	3,08	0,96	28	113,6	0,08			9,2	34,8	13,2	0,8	20					
21	апельсин 100	100	0,4		10	26	0,05	10		16	11	9	2,2	35					
171	Завтрак Гречка отварная	560	25,95	21,08	98,27	608,87	0,41	19,02	357,2	331,19	387,82	73,53	37,89	0,03					
105	Фрикодельки по-калиннинградски 50/40	150	8,75	4,41	28,34	127,1	0,05		120	118,68	117,87	8,22	0,66	20					
	Салат из огурцов и помидоров 60	60	1,03	1,66	6,49	28,06	0,02	17,1		76,43	17,71	9,12	34	30					
415	Какао-напиток на молоке 200	200	2,71	2,85	11,74	86,63	0,16	1,12	17,2	105,97	90,5	20,54	0,55	25					
18	Хлеб из муки пшеничной 60	60	4,62	1,44	42	170,4	0,14			13,8	52,2	19,8	1,2	20					
229	Завтрак Омлет 200	500	26,41	15,04	115,53	565,51	0,172	3,89	287,8	283,55	326,34	50,65	3,93	100					
пром	зеленый горошек 60	200	18,61	12,01	59,16	283,96	0,08	1,09	287,8	261,54	273,39	24,22	2,67	60					
18	Хлеб из муки пшеничной 40	40	3,08	0,96	28	113,6	0,08	2,7		42,6	18,15	13,23	0,44	15					
54-2гн	Отвар шиповника 200	200	0,22	0,05	5,57	20,95	0,01	0,1		0,21	34,8	13,2	0,8	5					
171	Завтрак Вермишель молочная 200	540	11,87	13,62	69,62	557,01	0,353	13,52	254,2	455,73	285,9	62,14	4,07	100					
54-2гн	Какао с молоком 200	200	4,7	8,9	17,63	307,5	0,003	2,08	232	292	114	7,4	0,06	50					
18	Хлеб из муки пшеничной 40	40	3,08	0,96	28	113,6	0,08	1,44	22,2	138,53	126,1	32,54	1,01	20					
403	Фрукт сезонный 100	100	0,4		10	26	0,05	10		16	11	9	2,2	5					
171	Завтрак Блины со стуженой 150/20	510	21,76	16,37	138,03	527,1	0,13	26,1	202	125,83	139,1	19,5	3,05	100					
403	Фрукт сезонный 100	170	18,78	15,6	101,28	365,55		14	202	100,72	100,9		0,2	50					
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром 200	100	0,4		10	26	0,05	10		16	11	9	2,2	25					
102	Хлеб из муки пшеничной 40	200	0,27	0,05	5,75	22,5	0,01	2,1		2,21	1,1	0,6	0,05	20					
		40	2,31	0,72	21	113,05	0,07			6,9	26,1	9,9	0,6	5					
	ИТОГО	530	21,14	16,26	97,72	531,91	0,25	15,12	264,88	305,72	282,97	52,54	10,55	0,03	100				

	Завтрак	600	17,52	17,96	99,27	598,42	0,582	1,38	167,2	376,52	443,91	103,72	3,95	0,06
226	Макароны с сыром 200	200	4,84	10,56	23,73	198,52	0,002	0,08	147,2	226,74	138,51	14,12	1,81	0,05
54-21з	Кукуруза консервированная 60	60	6,18	2,94	36	195	0,31			20,4	180,6	62,4	1,22	
418	Кофейный напиток злаковый на молоке 200	200	3,42	3,5	11,54	91,3	0,19	1,3	20	120,18	90	14	0,12	0,01
	Фрукт сезонный 100	100		0,4	26		0,05	10		16	11	9	2,2	
18	Хлеб из муки пшеничной 40	40	3,08	0,96	28	113,6	0,08			9,2	34,8	13,2	0,8	
	7													100
	Завтрак	500	20,16	18,63	96,23	587,14	0,383	1,63	148,84	410,96	290,42	71,98	2,397	0,03
239	Запеканка из творога с молоком стученым 150/50	200	9,75	13,18	15,79	210,11	0,003	0,51	131,64	282,39	113,72	18,84	0,007	0,02
9	Кондитерское изделие 40	40	3,08	1,16	27,2	120	0,08			8,8	34	12,8	0,64	
415	Какао-напиток на молоке 200	200	2,71	2,85	11,74	86,63	0,16	1,12	17,2	105,97	90,5	20,54	0,55	0,01
18	Хлеб из муки пшеничной 60	60	4,62	1,44	42	170,4	0,14			13,8	52,2	19,8	1,2	
	8													100
	Завтрак	500	12,45	7,77	85,35	623,1	0,53	4,18	132	316,81	231,3	55,6	2,05	0,03
199	Каша пшеничная 200	200	4,48	5,12	10,4	332,2	0,3	2,08	132	292	144	22,4	0,16	0,03
590	Кондитерское изделие 40	40	3,08	1,16	27,2	98	0,08			8,8	34	12,8	0,64	
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром 200	200	0,27	0,05	5,75	22,5	0,01	2,1		2,21	1,1	0,6	0,05	
18	Хлеб из муки пшеничной 60	60	4,62	1,44	42	170,4	0,14			13,8	52,2	19,8	1,2	
	9													100
	Завтрак	560	27,39	9,33	129,06	584,71	0,282	1,94	259,6	365,79	340,87	77,98	5,06	0,06
54-28м	Биточек из птицы с соусом томатным и зеленым горошком 50/20/40	110	14,56	2,19	68,2	289,42	0,009	0,64	227,6	121,98	65,42	10,56	0,75	0,05
	Салат из огурцов и помидоров 60	60	1,03	1,66	6,49	28,06	0,02	17,1		76,43	17,71	9,12	34	
245	Каша гречневая рассычатая 150	150	6,33	2,68	20,53	87,44	0,003		12	114,4	150,65	40,22	3,39	
54-23гн	Кофейный напиток с молоком 200	200	3,42	3,5	12,33	94,25	0,19	1,3	20	120,21	90	14	0,12	0,01
18	Хлеб из муки пшеничной 40	40	3,08	0,96	28	113,6	0,08			9,2	34,8	13,2	0,8	
	10													100
	Завтрак	500	28,22	31,66	69,62	541,15	0,52	18,5	220	225,69	200,9	75,82	5,48	0
420	Пельмени с маслом 180	180	26,06	31,13	40,05	437,4	0,42	8,4	220	204,88	172,5	60,22	2,86	
	напиток из шиповника 200	200	0,22	0,05	5,57	20,95	0,01	0,1		0,21			0,02	
18	Хлеб из муки пшеничной 20	20	1,54	0,48	14	56,8	0,04			4,6	17,4	6,6	0,4	
403	Фрукт сезонный 100	100	0,4		10	26	0,05	10		16	11	9	2,2	
	ИТОГО	532	21,15	17,07	95,91	586,90	0,46	5,53	185,53	339,15	301,48	77,02	3,79	0,04