

Утверждаю :

Директор МКОУ СОШ №18

с.. Добровольное

И.М.Рева



Примерное

10- дневное

циклическое меню

питания детей 1-4 классов

МКОУ СОШ № 18

С. Добровольное

с.Добровольное

2024-2025

№ рецепта	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	В2	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
377	Чай с лимоном	1/200/15/7	0.2	0	16	65	0	3.144	0	0	14.222	4.444	2.444	0.355
		Брутто	Нетто											
	Чай высшего или 1-го сорта	0.5	0.5											
	Вода	54	54											
	Сахар	15	15											
	Вода	150	150											
	Лимон свежий	8	7											
	Хлеб ржаной	1/30	1.95	0.3	12	58.5	0.14	-	-	0.05	20.7	78.3	29.7	1.8
	Хлеб пшеничный	1/30	2.4	0.4	12.6	63.48	0.068	-	-	0.027	16	65	19.2	1.63
410	Ватрушка с повидлом	1/80	14.07	4.2	48.5	288	0.09	-	-	0.02	12.8	52	38.4	1.11
	ИТОГО:	652	40.64	38.92	120.36	837.98	0.625	48.037	51.85	0.399	214.172	488.398	190.294	7.669
						День 3								
291	Плов из мяса птицы	1/180	26.28	30.42	43.02	550	0.33	0.69	81	0.13	50.96	263.41	57.7	2.44
		Брутто	Нетто											
	Бройлер-цыпленок	173	122											
	Лук репчатый	14.4	12.6											
	Морковь	18	14.4											
	Томатное пюре	9	9											
	Крупа рисовая	63	63											
	Масло растительное	12.6	12.6											
	Лавровый лист	5	5											
	Соль	5	5											
70	Овощи солёные или свежие	1/60	0.72	0.12	1.92	15.6	0.055	10.25		0.043	23.2	44.97	20.75	0.75
		Брутто	Нетто											
	Помидоры солёные	65	60											
	Огурцы солёные	65	60											
	или свежие (нарезка)	60	0.6	0.12	2.16	9.6	0.055	10.25		0.043				
71	Помидоры свежие	69	60											
	Огурцы свежие	62.6	60											
383/382	Какао с молоком или (со сгущенным молоком)	1/200	3.7	3.94	26.2	155.2	0.027	0.373	9.333	0.078	127.33	85.466	12.667	0.08
		Брутто	Нетто											
382	Какао порошок	4	4											
	Молоко	100	100											
	Сахар	20	20											
	Вода	110	110											
383	Какао порошок	4	4											
	Молоко сгущенное	38	38											
	Сахар	3	3											
	Вода	200	200											
3	Бутерброд с сыром	30/5/15	5.9	8.5	14.2	157	0	0.105	39	0.045	132	75	5.25	0.15
		Брутто	Нетто											
	Сыр «Российский»	16	15											
	Масло сливочное	5	5											
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	30											
	Хлеб ржаной	1/20	1.3	0.2	8	39	0.0096	-	-	0.036	13.8	52.2	19.8	1.2
	Хлеб пшеничный	1/30	2.4	0.4	12.6	63.48	0.068	-	-	0.027	16	65	19.2	1.63
	ИТОГО:	630	40.3	43.58	105.94	989.88	0.5446	21.668	129.333	0.402	363.29	586.046	135.367	6.25

№ рецепта	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	В2	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
70	Овощи солёные	1/60	0.72	0.12	1.92	10.8	0.055	10.25		0.043	23.2	44.97	20.75	0.75
		Брутто	Нетто											
	Помидоры солёные	65	60											
	Огурцы солёные или свежие (нарезка)	60	0.6	0.12	2.16	9.6	0.055	10.25		0.043				
71	Помидоры свежие	69	60											
	Огурцы свежие	62.6	60											
377	Чай с лимоном	200/15/8	0.1	0	15	60	-	0.027	-	0.002	4.8	5.067	1.6	0.347
		Брутто	Нетто											
	Чай высшего или 1-го сорта	0.5	0.5											
	Вода	54	54											
	Сахар	15	15											
	Вода	150	150											
	Лимон свежий	8	7											
	Хлеб ржаной	1/30	1.95	0.3	12	58.5	0.14	-	-	0.05	20.7	78.3	29.7	1.8
	Хлеб пшеничный	1/30	2.4	0.4	12.6	63.48	0.068	-	-	0.027	16	65	19.2	1.63
	ИТОГО:	632	27.5	27.82	90.73	687.48	0.492	43.519	82.5	34.253	164.89	422.73	130.61	7.577
						День 5								
295	Котлета рубленая из бройлер-цыплят	1/100	15.2	22.6	14.8	324	0.056	-	16.875	0.12	11.925	98.438	19.575	1.001
		Брутто	Нетто											
295	Цыпленок бройлер охл.	170	70											
	Вода или молоко	24	24											
	Хлеб пшеничный	2.25	2.25											
	Масло растительное	6	6											
	Сухари панировочные	10	10											
	Соль	2.5	2.5											
302	Каша рассыпчатая гречневая	1/150/5	7.5	6.3	40.73	249.6	0.092	0	21	0.037	39.23	164.4	23.75	0.87
		Брутто	Нетто											
	Крупа гречневая	62.6	62.6											
	Масло сливочное	5.25	5.25											
	Соль	3.6	3.6											
	Вода	285	285											
75	Икра свекольная	1/60	1.38	4.08	9.24	79.2	0.009	2.02	-	-	11.47	18.24	88.89	0.513
		Брутто	Нетто											
	Свекла	57.42	45											
	Лук репчатый	12.48	10.5											
	Томатное пюре	15	15											
	Масло растительное	4.5	4.5											
	Сахар	0.72	0.72											
	ИЛИ													
73	Икра кабачковая	1/60	0.84	2.88	5.1	49.8	0.028	9.76	-	0.022	11.21	20.5	9.76	0.95
		Брутто	Нетто											
	Икра кабачковая	60	60											
349	Сок фруктовый или	1/200	1	0	24.4	101.6	0.027	4	-	0.022	14	14	26.67	2.8
376	чай с сахаром	1/200/15	0.1	0	15	60	0.027	0.373	9.333	0.078	127.33	85.466	12.667	0.08
	Хлеб ржаной	1/30	1.95	0.3	12	58.5	0.14	-	-	0.05	20.7	78.3	29.7	1.8

№ рецеп	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	В ₂	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
	Вода или молоко	24	24											
	Хлеб пшеничный	18	18											
	Масло растительное	6	6											
	Сухари панировочные	10	10											
	Соль	0.86	0.86											
171	Каша пшеничная	1/100/6,7	3.1	4	19	124	0.209	-	21	0.113	14.82	203.925	135.83	4.5
		Брутто	Нетто											
	Крупа пшеничная	40	40											
	Вода	80	80											
	Масло сливочное	6.7	6.7											
	Соль	2.5	2.5											
47	Салат из квашенной капусты или овощи свежие (огурец, помидор)	1/100	1.6	4.9	11	95	0.55	10.25		0.07	23.3	43.33	33.33	1.5
		Брутто	Нетто											
	Капуста квашенная	69.4	48.6											
	Лук репчатый	7.14	6											
	Сахар	3	3											
	Масло растительное	3	3											
	овощи свежие (нарезка)	1/60	0.6	0.12	2.16	9.6	0.055	10.25		0.043				
71	Помидоры свежие	69	60											
	Огурцы свежие	62.6	60											
376	чай с сахаром	1/200/15	0.1	0	15	60	0.027	0.373	9.333	0.078	127.33	85.466	12.667	0.08
		Брутто	Нетто											
376	Чай высшего или 1-го	0.5	0.5											
	Вода	54	54											
	Вода	150	150											
	Сахар	15	15											
	Хлеб ржаной	1/30	1.95	0.3	12	58.5	0.14	-	-	0.05	20.7	78.3	29.7	1.8
	Хлеб пшеничный	1/30	2.4	0.4	12.6	63.48	0.068	-	-	0.027	16	65	19.2	1.63
	ИТОГО:	541.7	23.98	23.42	77.73	731/765	1.149	21.023	60.333	0.501	245.65	574.459	250.302	8.881

СОГЛАСОВАНО:

Начальник лагеря
МБОУ СОШ № 1

_____ Саулова М.Г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ
№ 1 г. Ипатово

_____ (Калько О.М.)

«_____» _____ 2021 г.

**Примерное двадцати однодневное меню питания
воспитанников лагеря дневного пребывания «Школьник»
при МБОУ СОШ №1 г. Ипатово на период летних каникул
2021 года.**

Средняя каллораж за день составил:

#REF!

или 1568,63 к или 1400к

Б- #REF!

Ж- #REF!

У- #REF!

Перечень блюд:

Первые блюда

- 1 Щи из свежей капусты с картофелем.
- 2 Суп картофельный с макаронными изделиями.
- 3 Суп из овощей.
- 4 Суп картофельный с бобовыми.
- 5 Борщ с капустой и картофелем.
- 6 Суп картофельный с рыбной консервой.
- 7 Суп картофельный с рисовой крупой.
- 8 Суп картофельный с клёцками.
- 9 Борщ с фасолью и картофелем.
- 10 Суп молочный с макаронными изделиями.
- 11 Суп молочный с кукурузной крупой.

Вторые блюда (мясные, гарниры).

- 1 Каша жидкая молочная из рисовой крупы с сахаром и маслом.
- 2 Каша жидкая молочная из манной крупы с сахаром и маслом.
- 3 Рыба тушеная в томате с овощами с пюре картофельным или картофелем отварным.
- 4 Макароны отварные с сыром.

Напитки. Соки. Фрукты.

- 1 Чай с сахаром.
- 2 Чай с лимоном.
- 3 Кофейный напиток со сгущенным молоком.
- 4 Компот из свежих плодов.
- 5 Кисель из повидла.
- 6 Сок фруктовый.
- 7 Фрукты свежие.
- 8 Какао со сгущённым молоком
- 9 Компот из чернослива сушёного.
- 10 Компот из смеси сухофруктов.
- 11 Какао с молоком
- 12 Чай с молоком.
- 13 Ряженка 2,5%
- 14 Кофейный напиток с молоком.

Овощные блюда.

- 1 Соус сметанный с томатом.
- 2 Икра свекольная.

- 5 Котлета мясная с макаронами отварными.
- 6 Плов из мяса птицы.
- 7 Пельмени мясные отварные п/ф с маслом сливочным.
- 8 Колбаса вареная отварная с кашей рисовой рассыпчатой с маслом
- 9 Тефтели мясные с кашей рассыпчатой из перловой крупы с маслом.
- 10 Птица отварная с картофелем тушёным с луком.
- 11 Котлета, рубленая из бройлер-цыплят с кашей пшеничной рассыпчатой.
- 12 Рагу из птицы.
- 13 Плов сладкий.
- 14 Макароны отварные с маслом и сосиской отварной.
- 15 Птица, тушенная с овощами.
- 16 Мясо тушёное с кашей рассыпчатой из гречневой крупы.
- 17 Фрикаделька из мяса птицы с кашей рассыпчатой из перловой крупы с маслом.
- 18 Птица, тушенная в соусе с кашей пшеничной рассыпчатой.
- 19 Биточки мясные с пюре картофельным.
- 20 Вареники с картофелем п\ф отварные со сливочным маслом.
- 21 Котлета мясная с пюре картофельным.
- 22 Рыба тушёная в томате с овощами с кашей гречневой рассыпчатой.
- 23 Фрикаделька из мяса птицы с макаронными изделиями отварными.

- 3 Овощи свежие (нарезка).
- 4 Кабачки, тушённые в сметане.
- 5 Соус молочный.
- 6 Икра кабачковая
- 7 Горох овощной отварной.
- 8 Морковь, припущенная с маслом
- 9 Салат из свежих огурцов.

Выпечка.

- 1 Оладьи на молоке с повидлом.
- 2 Запеканка из творога со сгущенным молоком.
- 3 Пудинг из творога с йогуртом (запечённый)
- 4 Булочка сдобная

- 24 Овощи, припущенные в молочном соусе с сосиской отварной.
- 25 Котлета, рубленая из бройлер-цыплят с рисом отварным.
- 26 Каша жидкая молочная из овсяной крупы с маслом и сахаром
- 27 Гуляш с макаронными изделиями отварными.
- 28 Сосиски отварные с кашей пшеничной рассыпчатой.
- 29 Птица отварная с пюре картофельным.

МЕНЮ СОСТАВЛЕНО СОГЛАСНО:

«Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий»

«Нормативной документации для предприятий общественного питания», автор – А.В. Румянцев 2002г., Москва

«Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах», под редакцией В.Т. Лапшиной, Москва 2004г.

«Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников» - издательство Дели Принт, г. Москва 2005г. под редакцией М.П. Могильного.