

УТВЕРЖДАЮ:

И.о. директора МБОУ «Онылская ООШ»

Н.А Ефремова

Приказ № 104 от «26» август 2022г.



ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ
осенне- зимний период
питания учащихся 7- 11 лет
МБОУ «Онылская основная общеобразовательная школа»

«Сборник технологических нормативов ,
рецептур блюд и кулинарных изделий для школ»
г Пермь 2013г.

День: понедельник

Неделя: первая неделя

Сезон: осенне-зимний период

Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (мг)			Энергетическая ценность (мг)	Витамины (мг)					Минеральные вещества		
			б	ж	у		А	В1	Е	С	Са	Mg	Fe	Р
День первый														
Завтрак														
262	Каша манная молочная жидкая	200	4,65	6,04	23,32	166,52	0,052	0,078	0,52	1,38	132,8	20,2	0,44	121,2
493	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	0,00	0,00	0,0	0,0	11,0	1	1	0,3
108	Хлеб пшеничный	60	3,00	0,00	29,00	141,00	0,00	0,11	0,84	0,0	21	28,2	2,34	94,8
95	Бутерброд с повидлом	40	1,1	3	21,7	117	0,02	0,013	0,2	0,13	6,67	3,33	0,47	11,33
Итого:			8,75	9,04	89,02	484,52	0,072	0,201	1,56	1,51	171,47	52,73	4,25	227,63
Обед														
154	Суп крестьянский с крупой на к/б	250	2,00	2,00	15,00	113,00	0,00	0,055	2,43	9,95	26,25	19,5	0,73	67
411 453	Кнели из кур с томатным соусом	90	15,60	15,80	6,70	230,00	1,5	0,07	2,0	1,13	57,8	28,4	1,27	2,92
291	Макаронные изделия отварные	150	5,52	5,30	35,33	211,10	0,00	0,057	0,8	0,015	5,7	8,1	0,78	35,7
493	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	0,00	0,00	0,0	0,0	11,0	1	1	0,3
108	Хлеб пшеничный	30	1,50	0,00	14,50	70,50	0,00	0,04	0,33	0,00	6,0	4,2	0,33	19,5
109	Хлеб ржаной	30	1,00	0,00	7	35	0,00	0,054	0,42	0,00	10,5	14,1	1,17	47,3
Итого:			25,62	23,1	93,53	719,6	1,5	0,276	5,98	11,1	117,25	79,5	5,27	172,5
Итого завтрак и обед:			34,37	32,14	182,55	1204,12	1,572	0,477	7,54	12,61	288,72	132,23	9,53	400,13

День: вторник

Неделя: первая неделя

Сезон: осенне-зимний период

Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (мг)			Энергетическая ценность (мг)	Витамины (мг)					Минеральные вещества		
			б	ж	у		А	В1	Е	С	Са	Mg	Fe	Р
День второй														
Завтрак														
265	Каша молочная кукурузная жидкая	200	5,6	5,44	15,5	129,2	0,02	0,02	4,0	0,3	80,7	10,1	0,2	67,3
493	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	0,00	0,00	0,0	0,0	11,0	1	1	0,3
108	Хлеб пшеничный	60	3,00	0,00	29,00	141,00	0,00	0,11	0,84	0,0	21	28,2	2,34	94,8
97	Бутерброд с сыром	40	5	9	10	141	0,08	0,03	0,4	0,04	185,0	13,0	0,4	132,0
Итого:			13,6	14,44	69,5	471,2	0,1	0,16	5,68	0,34	297,7	52,3	3,94	294,4
Обед														
153	Суп картофельный с крупой и рыбных консервов	250	9,00	7,00	16,00	166,00	0,03	0,103	0,75	7,9	63,75	48,25	1,25	165,75
429	Картофельное пюре	150	3,00	7,00	16,00	138,00	0,05	0,14	0,15	5,1	39	28,5	1,05	85,5
381	Шницель из говядины	90	16,00	16,00	13,00	257,70	0,07	0,07	0,6	9,7	37	30	2,5	169
453	с томатным соусом													
494	Чай с сахаром с лимоном	200	0,00	0	15	61	0,06	0,03	0,08	10,0	23,0	14,	0,6	42,0
108	Хлеб пшеничный	30	1,50	0,00	14,50	70,50	0,00	0,04	0,33	0,00	6,0	4,2	0,33	19,5
109	Хлеб ржаной	30	1,00	0,00	7	35	0,00	0,054	0,42	0,00	10,5	14,1	1,17	47,3
Итого:			30,5	30,00	81,5	728,2	0,21	0,437	2,33	32,7	179,25	137,05	6,9	529,05
Итого завтрак и обед:			44,1	44,44	151	1199,4	0,31	0,597	8,01	33,04	476,95	189,35	10,84	823,45

День: среда

Неделя: первая неделя

Сезон: осенне-зимний период

Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (мг)			Энергетическая ценность (мг)	Витамины (мг)					Минеральные вещества		
			б	ж	у		А	В1	Е	С	Са	Mg	Fe	Р
День третий														
Завтрак														
301	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес"	200	12,19	12,5	31,74	280,3	0,1	0,23	1,0	1,78	193	88,75	12,13	302
499	Какао с молоком	200	2,2	2,2	22,4	118	0,01	0,02	0,8	2	62,0	23	1,0	71,0
108	Хлеб пшеничный	60	3,00	0,00	29,00	141,00	0,00	0,11	0,84	0,0	21	28,2	2,34	94,8
93	Бутерброд с маслом	40	1,6	16	10	197	0,12	0,02	0,4	0	6	3,0	0,3	17,0
Итого:			18,99	30,7	93,14	736,3	0,24	0,38	3,04	3,78	282	142,95	15,77	484,8
Обед														
128	Борщ со свежей капустой, с мясом/сметана	250	1,8	5,00	10,65	95	0	0,05	2,4	10,3	34,4	26,25	1,2	53
342	Рыба тушённая	100	9,70	5,2	2,9	97	0,015	0,065	2,65	1,6	31,5	24,5	0,5	144,5
414	Рис отварной	150	4,00	6,00	34,00	205,00	0,04	0,025	0,3	0	5,1	22,8	0,53	70,5
451	Соус белый	30	0,4	1,2	1,5	18,2,00	0	0,0	0,04	0	0,78	0,66	0,03	3,51
493	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	0,00	0,00	0,0	0,0	11,0	1	1	0,3
108	Хлеб пшеничный	30	1,50	0,00	14,50	70,50	0,00	0,04	0,33	0,00	6,0	4,2	0,33	19,5
109	Хлеб ржаной	30	1,00	0,00	7	35	0,00	0,054	0,42	0,00	10,5	14,1	1,17	47,3
Итого:			18,4	19,2	85,55	580,7	0,055	0,184	6,14	11,9	99,28	93,51	4,76	338,61
Итого завтрак и обед:			37,39	49,9	178,69	1317	0,295	0,564	9,18	15,68	381,28	236,46	20,53	823,41

День: четверг

Неделя: первая неделя

Сезон: осенне-зимний период

Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (мг)			Энергетическая ценность (мг)	Витамины (мг)					Минеральные вещества		
			б	ж	у		А	В1	Е	С	Са	Mg	Fe	Р
День четвертый														
Завтрак														
268	Каша молочная вязкая рисовая	200	9,12	12,8	44,24	329,0	0	0,1	2,0	1,08	243,95	0	0	0,8
493	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	0,00	0,00	0,0	0,0	11,0	1	1	0,3
108	Хлеб пшеничный	60	3,00	0,00	29,00	141,00	0,00	0,11	0,84	0,0	21	28,2	2,34	94,8
97	Бутерброд с сыром	40	5	9	10	141	0,08	0,03	0,4	0,04	185,0	13,0	0,4	132,0
Итого:			18,12	20,8	98,24	671	0,08	0,24	3,24	1,12	460,95	42,2	3,74	227,9
Обед														
66	Салат картофельный с соленым огурцом	60	1,00	3,00	6,00	92,4	0,02	0,05	2,76	6,12	10,8	10,8	0,54	39,6
144	Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	250	10,5	5,3	22,1	183,2	0,04	0,2	0,23	8,7	19	25,5	0,92	64,75
404	Птица отварная с томатным соусом	90	21,00	15,0	1,00	218,00	0,03	0,05	1,29	1,9	32,14	20,57	1,41	142,7
291	Макаронные изделия отварные	150	5,52	5,30	35,33	211,10	0,00	0,057	0,8	0,015	5,7	8,1	0,78	35,7
503	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,00	0	29	122	0	0	0	0,1	0	0	0,1	0
108	Хлеб пшеничный	30	1,50	0,00	14,50	70,50	0,00	0,04	0,33	0,00	6,0	4,2	0,33	19,5
109	Хлеб ржаной	30	1,00	0,00	7	35	0,00	0,054	0,42	0,00	10,5	14,1	1,17	47,3
Итого:			41,52	28,6	115,93	932,2	0,09	0,457	5,83	16,84	84,14	83,27	5,25	349,55
Итого завтрак и обед:			59,64	49,4	214,17	1603,20	0,17	0,695	9,07	17,96	545,09	125,47	8,99	577,45

День: пятница

Неделя: первая неделя

Сезон: осенне-зимний период

Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (мг)			Энергетическая ценность (мг)	Витамины (мг)					Минеральные вещества		
			б	ж	у		А	В1	Е	С	Са	Mg	Fe	Р
День пятый														
Завтрак														
264	Каша пшеничная молочная жидкая	200	9,00	9,00	46,00	243	0,058	0,14	0,8	1,34	136,2	38,8	1,9	201,8
499	Какао с молоком	200	2,2	2,2	22,4	118	0,01	0,02	0,8	2	62,0	23	1,0	71,0
108	Хлеб пшеничный	60	3,00	0,00	29,00	141,00	0,00	0,11	0,84	0,0	21	28,2	2,34	94,8
93	Бутерброд с маслом	40	1,6	16	10	197	0,12	0,02	0,4	0	6	3,0	0,3	17,0
Итого:			15,8	27,2	107,4	699	0,158	0,29	2,84	3,34	219,2	93	5,54	384,6
Обед														
143	Суп из овощей на к/б	250	4,00	4,00	15,00	116,00	0,04	0,11	0,25	15,7	49,75	33,5	1,45	100,25
406	Плов из отварной птицы	240	18,30	18,20	43,30	410,00	0,01	0,03	5,4	1,3	33	31	1,3	133,0
493	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	0,00	0,00	0,0	0,0	11,0	1	1	0,3
108	Хлеб пшеничный	30	1,50	0,00	14,50	70,50	0,00	0,04	0,33	0,00	6,0	4,2	0,33	19,5
109	Хлеб ржаной	30	1,00	0,00	7	35	0,00	0,054	0,42	0,00	10,5	14,1	1,17	47,3
Итого:			24,8	22,2	94,8	691,5	0,05	0,17	6,4	17	110,25	83,8	5,25	300,35
Итого завтрак и обед:			40,6	49,4	202,2	1390,5	0,208	0,46	9,24	20,34	329,45	176,8	10,79	684,95

День: понедельник

Неделя: вторая неделя

Сезон: осенне-зимний период

Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (мг)			Энергетическая ценность (мг)	Витамины (мг)					Минеральные вещества		
			б	ж	у		А	В1	Е	С	Са	Mg	Fe	Р
День шестой														
Завтрак														
260	Каша "Дружба"	200	7,00	15,00	31,00	226,00	0,8	0,8	0,2	1,35	126,6	30,6	0,56	140,4
493	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	0,00	0,00	0,0	0,0	11,0	1	1	0,3
108	Хлеб пшеничный	60	3,00	0,00	29,00	141,00	0,00	0,11	0,84	0,0	21	28,2	2,34	94,8
97	Бутерброд с сыром	40	5	9	10	141	0,08	0,03	0,4	0,04	185,0	13,0	0,4	132,0
Итого:			15	24	85,0	568,6	0,16	0,94	1,44	1,39	344,6	72,8	4,3	367,5
Обед														
150	Суп картофельный с рыбой	250	4,98	6,57	14,71	143,5	0,045	0,19	0,18	12,12	43,25	57	1,58	185,
429	Картофельное пюре	150	3,00	7,00	16,00	138,00	0,05	0,14	0,15	5,1	39	28,5	1,05	85,5
381 453	Биточки из говядины с томатным соусом	90	16,00	16,00	13,00	257,70	0,04	0,09	0,5	0	39	26	2,8	185
494	Чай с сахаром с лимоном	200	0,00	0	15	61	0,06	0,03	0,08	10,0	23,0	14,	0,6	42,0
108	Хлеб пшеничный	30	1,50	0,00	14,50	70,50	0,00	0,04	0,33	0,00	6,0	4,2	0,33	19,5
109	Хлеб ржаной	30	1,00	0,00	7	35	0,00	0,054	0,42	0,00	10,5	14,1	1,17	47,3
Итого:			26,48	29,57	70,21	705,7	0,195	0,544	1,66	17,22	160,75	143,8	7,53	564,3
Итого завтрак и обед:			41,48	53,57	155,21	12743	0,355	1,484	3,1	18,61	505,35	216,6	11,83	931,8

День: вторник

Неделя: вторая неделя

Сезон: осенне-зимний период

Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюд	Масса порци и	Пищевые вещества (мг)			Энергет ическая ценност ь (мг)	Витамины (мг)					Минеральные вещества		
			б	ж	у		А	В1	Е	С	Са	Mg	Fe	Р
День седьмой														
Завтрак														
248	Каша гречневая вязкая	200	5,96	6,16	41,00	283,00	0,078	0,19	0,5	1,36	135,8	112,2	3,44	237,2
499	Какао с молоком	200	2,2	2,2	22,4	118	0,01	0,02	0,8	2	62,0	23	1,0	71,0
108	Хлеб пшеничный	60	3,00	0,00	29,00	141,00	0,00	0,11	0,84	0,0	21	28,2	2,34	94,8
93	Бутерброд с маслом	40	1,6	16	10	197	0,12	0,02	0,4	0	6	3,0	0,3	17,0
Итого:			12,76	24,36	100,4	739	0,208	0,34	2,54	3,36	224,8	166,4	7,08	420
Обед														
76	Винегрет овощной	60	0,78	6,48	4,08	78	0	0,02	2,76	5,04	13,8	10,6	0,48	24
147	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,00	3,00	19,00	111,00	0	0,11	1,38	8,25	15,25	24	0,95	63,5
409	Суфле из кур с рисом	240	35,04	34,30	12,70	487,00	0,08	0,04	1	1,0	56	26	2,2	196
493	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	0,00	0,00	0,0	0,0	11,0	1	1	0,3
108	Хлеб пшеничный	30	1,50	0,00	14,50	70,50	0,00	0,04	0,33	0,00	6,0	4,2	0,33	19,5
109	Хлеб ржаной	30	1,00	0,00	7	35	0,00	0,054	0,42	0,00	10,5	14,1	1,17	47,3
Итого:			41,32	43,78	72,28	841,5	0,08	0,264	5,89	14,29	112,55	79,9	6,13	350,6
Итого завтрак и обед:			54,08	68,14	172,68	1580,5	0,288	0,604	8,43	17,65	337,35	246,3	13,21	770,6

День: четверг

Неделя: вторая неделя

Сезон: осенне-зимний период

Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (мг)			Энергетическая ценность (мг)	Витамины (мг)					Минеральные вещества		
			б	ж	у		А	В1	Е	С	Са	Mg	Fe	Р
День девятый														
Завтрак														
255	Каша ячневая молочная жидкая	200	6,4	11,4	35,76	265,2	0,08	0,12	0,76	1,42	166,8	37,2	0,92	250,6
493	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	0,00	0,00	0,0	0,0	11,0	1	1	0,3
108	Хлеб пшеничный	60	3,00	0,00	29,00	141,00	0,00	0,11	0,84	0,0	21	28,2	2,34	94,8
97	Бутерброд с сыром	40	5	9	10	141	0,08	0,03	0,4	0,04	185,0	13,0	0,4	132,0
Итого:			14,4	20,4	89,76	607,2	0,16	0,26	2	1,46	383,8	79,4	4,66	477,7
Обед														
131	Свекольник на к/б	250	2,00	4,00	12,00	97,00	0,04	0,07	0,5	9,18	37,75	31	1,53	69,25
345 453	Котлета рыбная с томатным соусом	90	13,9	2,1	9,6	113,00	0,02	0,08	1	0,4	35	23	0,6	160
414	Рис отварной	150	4,00	6,00	34,00	205,00	0,04	0,025	0,3	0	5,1	22,8	0,53	70,5
494	Чай с сахаром с лимоном	200	0,00	0	15	61	0,06	0,03	0,08	10,0	23,0	14,	0,6	42,0
108	Хлеб пшеничный	30	1,50	0,00	14,50	70,50	0,00	0,04	0,33	0,00	6,0	4,2	0,33	19,5
109	Хлеб ржаной	30	1,00	0,00	7	35	0,00	0,054	0,42	0,00	10,5	14,1	1,17	47,3
Итого:			22,4	12,1	77,1	581,5	0,16	0,299	1,01	19,58	117,35	108,9	4,76	408,55
Итого завтрак и обед:			36,8	32,5	166,86	1188,7	0,32	0,559	3,01	21,04	501,15	188,3	9,42	886,25

День: пятница

Неделя: вторая неделя

Сезон: осенне-зимний период

Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (мг)			Энергетическая ценность (мг)	Витамины (мг)					Минеральные вещества		
			б	ж	у		А	В1	Е	С	Са	Mg	Fe	Р
День десятый														
Завтрак														
165	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,7	5,3	18,98	146,00	0,04	0,08	0,26	0,92	164,4	21	0,36	136,8
493	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	0,00	0,00	0,0	0,0	11,0	1	1	0,3
108	Хлеб пшеничный	60	3,00	0,00	29,00	141,00	0,00	0,11	0,84	0,0	21	28,2	2,34	94,8
93	Бутерброд с маслом	40	1,6	16	10	197	0,12	0,02	0,4	0	6	3,0	0,3	17,0
Итого:			10,3	21,3	72,98	544	0,16	0,21	1,5	0,92	202,4	60,2	4	248,9
Обед														
134	Рассольник ленинградский на к/б	250	2,00	1,00	16,00	121,00	0	0,09	2,35	7,7	15,5	26,25	0,9	63
389 453	Тефтели из говядины с томатным соусом	90	13,8	12,7	8,7	204,00	0,02	0,06	0,5	2,5	19	21	2,2	153
237	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,55	7,85	37,08	253,05	0,04	0,21	0,62	0	14,25	90,2	4,55	202,65
503	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,00	0	29	122	0	0	0	0,1	0	0	0,1	0
108	Хлеб пшеничный	30	1,50	0,00	14,50	70,50	0,00	0,04	0,33	0,00	6,0	4,2	0,33	19,5
109	Хлеб ржаной	30	1,00	0,00	7	35	0,00	0,054	0,42	0,00	10,5	14,1	1,17	47,3
Итого:			27,85	21,55	112,25	777,55	0,06	0,454	4,22	10,3	65,25	157,55	9,25	485,45
Итого завтрак и обед:			38,15	42,85	185,23	1321,55	0,22	0,664	5,72	11,22	267,65	217,75	13,25	734,35

