



СВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Разъезженская СШ»

И.Н. Артёмова И.Н. Артёмова

от « » 2024г.

**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 11-18 ЛЕТ
В ФИЛИАЛЕ МБОУ «РАЗЪЕЗЖЕНСКАЯ СШ» «БОЛЬШЕРЕЧЕНСКАЯ СШ»**

п. Большая Речка 2024-2025 уч. год

**Примерное 10-ти дневное МЕНЮ
для учащихся 11-18 лет**

Дни	№ Технологической карты	Наименование блюда	Выход с 11-18 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
1 день	ЗАВТРАК	54-5г	Каша гречневая рассыпчатая	200	4,43	5,93	30,45	192,90	0,20	27,38	0,15	0,18	58,21	132,37	42,19	1,51
		гп	Кукуруза консервированная (подгарнир)	60	1,98	1,38	8,82	55,8	9,48	3,66	5,22	0,1	1,8	24,6	3,9	0,22
		54-7м	Шницель из говядины (п/ф)	90	16,44	16,32	14,64	271,56	0,05	0,09	0,13	0,00	34,80	176,15	24,00	2,28
		54-10хн	Кисель фруктовый	200	0,20	1,00	12,50	51,20	0,00	1,40	1,15	0,00	8,00	7,00	1,00	0,10
		гп	Банан	100	0,90	0,20	8,10	36,00	0,10	4,60	11,00	0,20	40,00	14,00	21,06	22,80
		гп	Хлеб ржаной	40	2,60	0,48	1,05	72,40	0,07	0,00	0,00	0,00	14,00	67,20	10,00	0,31
		гп	Хлеб пшеничный	40	2,40	0,80	16,70	85,70	0,13	0,00	0,00	0,60	0,01	34,80	13,20	1,01
		Итого		28,95	26,11	92,44	765,56	10,03	37,13	53,05	1,08	156,82	456,12	115,35	28,23	
2 день	ЗАВТРАК	54-19к	Суп молочный с макаронами	250	5,50	5,58	17,72	143,00	0,06	0,73	26,32	0,17	151,40	122,20	19,40	0,36
		54-7гн	Какао с молоком	200	4,60	4,40	12,50	107,20	0,040	0,68	17,28	0,28	143,00	130,00	34,30	1,10
		гп	Хлеб пшеничный	40	2,40	0,80	16,70	85,70	0,13	0,00	0,00	0,60	0,01	34,80	13,20	1,01
		гп	Хлеб ржаной	40	2,60	0,48	1,05	72,40	0,07	0,00	0,00	0,00	14,00	67,20	10,00	0,31
		53-1з	Сыр порциями	10	2,33	5,87	0,00	71,67	0,01	0,14	52,00	0,05	176,00	50,00	7,33	0,13
		53-19з	Сливочное масло порциями	10	0,10	8,20	0,10	74,80	0,00	0,00	65,30	0,10	1,00	2,00	0,00	0,00
				Итого		17,53	25,33	48,07	554,77	0,31	1,55	160,9	1,20	458,41	406,20	84,23
3 день	ЗАВТРАК	54-1г	Макароны отварные	200	5,30	5,50	32,70	202,00	0,06	0,03	26,60	0,18	11,00	40,00	7,00	0,70
		54-16м	Тфтели (п/ф)	100	13,7	13,60	12,20	226,30	0,05	0,09	23,10	0,00	29,00	137,00	20,00	1,90
		54-1гн	Чай черный байховый с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	0,00	0,10	0,30	0,01	0,04	7,20	3,80	0,70
		гп	Яблоко	100	0,54	0,21	18,00	87,00	0,00	8,00	0,00	0,40	19,00	16,00	12,00	2,30
		гп	Хлеб пшеничный	40	2,40	0,80	16,70	85,70	0,13	0,00	0,00	0,60	0,01	34,80	13,20	1,01
		гп	Хлеб ржаной	40	2,60	0,48	1,05	72,40	0,07	0,00	0,00	0,00	14,00	67,20	10,00	0,31
				Итого		24,74	20,59	87,15	700,20	0,31	8,22	50,00	1,19	73,50	302,20	66,00
4 день	ЗАВТРАК	54-16к	Каша "Дружба" (рис + пшено)	250	5,00	6,90	23,90	178,00	0,07	0,53	33,25	0,32	115,00	123,00	27,00	0,50
		54-7гн	Какао с молоком	200	4,60	4,40	12,50	107,20	0,040	0,68	17,28	0,28	143,00	130,00	34,30	1,10
		гп	Хлеб пшеничный	40	2,60	0,48	1,05	72,40	0,07	0,00	0,00	0,00	14,00	67,20	10,00	0,31
		гп	Хлеб ржаной	40	2,40	0,80	16,70	85,70	0,13	0,00	0,00	0,60	0,01	34,80	13,20	1,01
		53-19з	Сливочное масло порциями	10	0,10	8,20	0,10	74,80	0,00	0,00	65,30	0,10	1,00	2,00	0,00	0,00
		гп	Яблоко	100	0,54	0,21	18,00	87,00	0,00	8,00	0,00	0,40	19,00	16,00	12,00	2,30
				Итого		15,24	20,99	72,25	605,1	0,31	9,21	115,83	1,70	292,01	373,00	96,50

5 день	ЗАВТРАК	54-2с	Борщ (п/ф)	250	1,70	4,96	9,68	90,24	0,03	6,76	134,66	0,10	33,60	42,60	19,20	0,88
		54-1гн	Чай черный байховый с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	0,00	0,10	0,30	0,01	0,04	7,20	3,80	0,70
		гп	Хлеб пшеничный	40	2,40	0,80	16,70	85,70	0,13	0,00	0,00	0,60	0,01	34,80	13,20	1,01
		гп	Хлеб ржаной	40	2,60	0,48	1,05	72,40	0,07	0,00	0,00	0,00	14,00	67,20	10,00	0,31
		гп	Банан	100	0,90	0,20	8,10	36,00	0,10	4,60	11,00	0,20	40,00	14,00	21,06	22,80
			Итого		7,80	6,44	42,03	311,14	0,33	11,46	145,96	0,91	87,65	165,80	67,26	25,70
6 день	ЗАВТРАК	гп	Зеленый горошек (подгарнир)	60	0,80	2,70	4,60	45,60	0,01	2,28	0,70	0,09	19,00	22,00	11,00	0,70
		54-5г	Каша гречневая рассыпчатая	200	4,43	5,93	30,45	192,90	0,20	27,38	0,15	0,18	58,21	132,37	42,19	1,51
		54-4м	Голень куриная (тушеная)	100	11,42	11,33	10,67	188,58	0,08	2,36	147,00	0,00	18,00	233,00	108,00	2,00
		54-10хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,20	0,10	12,50	51,20	0,00	1,40	1,15	0,00	8,00	7,00	1,00	0,10
		гп	Хлеб пшеничный	40	2,40	0,80	16,70	85,70	0,13	0,00	0,00	0,60	0,01	34,80	13,20	1,01
		гп	Хлеб ржаной	40	2,60	0,48	1,05	72,40	0,07	0,00	0,00	0,00	14,00	67,20	10,00	0,31
			Итого		21,85	21,34	75,97	636,38	0,49	33,42	149,00	0,87	117,22	496,37	185,39	5,63
7 день	ЗАВТРАК	54-12с	Суп картофельный с рыбными консервами	250	7,90	4,10	12,42	117,96	0,06	5,84	178,26	0,09	66,60	108,80	34,60	0,90
		54-7хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,20	0,10	12,50	51,20	0,00	1,40	1,15	0,00	8,00	7,00	1,00	0,10
		гп	Хлеб пшеничный	40	2,40	0,80	16,70	85,70	0,13	0,00	0,00	0,60	0,01	34,80	13,20	1,01
		гп	Хлеб ржаной	40	2,60	0,48	1,05	72,40	0,07	0,00	0,00	0,00	14,00	67,20	10,00	0,31
		гп	Банан	100	0,90	0,20	8,10	36,00	0,10	4,60	11,00	0,20	40,00	14,00	21,06	22,80
			Итого		14,00	5,68	50,77	363,26	0,36	11,84	190,41	0,89	128,61	231,80	79,86	25,12
8 день	ЗАВТРАК	54-1г	Макароны отварные	200	5,30	5,50	32,70	202,00	0,06	0,03	26,60	0,18	11,00	40,00	7,00	0,70
		54-16м	Котлеты (п/ф)	100	13,7	13,60	12,20	226,30	0,05	0,09	23,10	0,00	29,00	137,00	20,00	1,90
		54-1гн	Чай черный байховый с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	0,00	0,10	0,30	0,01	0,04	7,20	3,80	0,70
		гп	Хлеб пшеничный	40	2,40	0,80	16,70	85,70	0,13	0,00	0,00	0,60	0,01	34,80	13,20	1,01
		гп	Хлеб ржаной	40	2,60	0,48	1,05	72,40	0,07	0,00	0,00	0,00	14,00	67,20	10,00	0,31
		гп	Печенье «Сахарное»	40	3,75	4,90	37,20	208,50	0,04	0,00	5,50	0,03	14,50	0,00	10,00	1,05
			Итого		27,95	25,28	106,35	821,70	0,35	0,22	55,50	0,82	68,55	286,20	64,00	5,67
9 день	ЗАВТРАК	54-12м	Плов с курицей	250	27,30	8,10	33,20	314,60	0,08	2,36	147,00	2,10	18,00	233,00	108,00	2,00
		54-1гн	Чай черный байховый с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	0,00	0,10	0,30	0,01	0,04	7,20	3,80	0,70
		гп	Хлеб пшеничный	40	4,40	0,90	14,70	89,00	0,05	0,00	0,00	0,60	10,00	32,50	7,00	0,50
		гп	Хлеб ржаной	40	2,60	0,48	1,05	72,40	0,07	0,00	0,00	0,00	14,00	67,20	10,00	0,31
		гп	Груша	100	0,60	0,50	15,50	68,30	0,00	7,50	1,50	0,15	12,00	1,80	11,50	0,30
			Итого		35,10	9,98	70,95	571,10	0,20	9,96	148,80	2,86	54,04	341,70	140,30	3,81

10 день	ЗАВТРАК	54-9с	Суп гороховый	250	8,35	5,57	20,35	166,43	0,34	6,40	1,75	0,11	34,00	157,36	18,00	0,70
		54-7хп	Компот из смеси сухофруктов	200	0,20	0,10	12,50	51,20	0,00	1,40	1,15	0,00	8,00	7,00	1,00	0,10
		гп	Хлеб пшеничный	40	2,40	0,80	16,70	85,70	0,13	0,00	0,00	0,60	0,01	34,80	13,20	1,01
		гп	Хлеб ржаной	40	2,60	0,48	1,05	72,40	0,07	0,00	0,00	0,00	14,00	67,20	10,00	0,31
		гп	Яблоко	100	0,60	0,50	15,50	68,30	0,00	7,50	1,50	0,15	12,00	1,80	11,50	0,30
			Итого		14,15	7,45	66,10	444,03	0,54	15,30	4,40	0,86	68,01	268,16	53,70	2,42