

Утверждаю:

Директор МБОУ Машуковская СОШ

Кочелев А.Н.



Пр. № 63 от «18» августа 2023г.

**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В МУНИЦИПАЛЬНОМ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ МАШУКОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ШКОЛА**

**(КРАСНОЯРСКИЙ КРАЙ, МОТЫГИНСКИЙ РАЙОН, п. МАШУКОВКА, ул. ШКОЛЬНАЯ, 55**

п. Машуковка

2023г.

**Дети с 7 до 11 лет**

№ ТК	Прием пищи, наименование блюд	Пищевые вещества, г						Минеральные вещества, мг						Витамины, мг			Энергетическая ценность, ккал
		Выход	Б	Ж	У	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	E	C				

**День 1  
Завтрак**

11	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,66	6,75	29,04	12	7,5	34,5	0,75	0	0,06	1,95	0	0	0	144,90
13 ГП	Котлеты или биточки из мяса птицы (полуфабрикат промышленного производства)	100	16,02	15,75	13,8	58	30	108	1,8	0,04	0,08	1,8	0,8			180,00
68	Бутерброд с маслом и сыром	30/10/11	4,68	10,34	14,89	73,6	33,64	117,4	2,214	0,048	0,121	1,012	0,048			171,00
57	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	5	24	12	16	1,6	0	0	0	0			60,00
	Итого	501	13,77	16,85	99,73	121,6	116,14	209,9	5,464	0,048	0,241	3,562	15,048			555,9

**День 2**

26	Каша рисовая молочная	200	5,64	7,5	33,94	90,39	25,8	113,9	0,387	0,03	0,077	0,1635	0			224,62
38	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	22	5	77	1	0,1	0,03	0,2	0			63
25	Компот из сухофруктов	200	1,04	0,00	16,00	24,0	12,0	16,0	1,6	0,0	0,0	0,00	0			111,0
ГП,3	Хлеб с маслом	50/8	4,23	6,76	24,03	17,6	31,0	0	2,15	0,05	0,121	1,012	0			156,5
ГП	Кисломолочный продукт	100	7,2	2,5	25,65	201,6	23,3	157,8	0,18	0,0018	0,05	0,261	0,9			98,67
	Итого	598	29,27	32,525	85,68	613,22	141,44	662,3	5,001	0,225	0,321	1,6575	0,948			653,79

**День 3**

5	Суп картофельный с бобовыми с тушенкой	250	7,66	7,03	23,85	21,6	88,2	129,6	2,88	0	0,144	0,072	0			188,75
25	Компот из сухофруктов	200	0,59	0,00	27,01	60,24	8,1	13,8	1,66	0	0,005	0,06	1,2			111,0
ГП	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,06	16,04	39,5	55,5	137,5	4,1	0	0,13	1,6	0			83,20



7 день										
3,77	6,11	41,4	15	27	0,6	0,6	0,06	0	0	235,65
17,92	14,58	5,62	56,1	23,90	138,20	1,77	43,0	0,06	0	225,0
0,059	0,00	27,00	60,24	8,1	13,8	1,66	0	0,005	0,06	111,0
3,20	0,06	16,04	39,5	55,5	137,5	0,2	0	0,04	0,04	83,20
0,42	2,87	1,9	4,4	1,61	10,0	0,08	0,008	0,006	0,04	36
42,93	9,48	124,17	123,85	142,2	435,3	6,06	0,638	0,532	1,7	690,85

8 день										
4,30	7,86	11,66	34	26	156	1,8	0	0,34	1,2	133,75
3,76	3,20	26,74	220,3	33,7	176,9	0,62	0,027	0,038	0,006	150,8
3,2	0,06	16,04	39,5	55,5	137,5	4,1	0	0,13	1,6	83,20
2,68	3,50	29,18	12	8	36	0,8	0,004	0,02	0,02	158,90
31,4	33,05	125,76	107,5	111,5	341,5	6,9	0,004	0,53	2,86	526,65

9 день										
14,2	13	13,8	58,0	30,0	108,0	1,8	0,04	0,08	1,8	213,0
5,66	6,75	29,04	12	7,5	34,5	0,75	0	0,06	1,95	144,90
3,2	0,06	16,04	39,5	55,5	137,5	4,1	0	0,13	1,6	83,20
0,10	0,00	5	24	12	16,0	1,6	0	0,0	0,0	60,0
0,42	2,87	1,9	4,4	1,61	1,8	0,08	0,08	0,006	0,04	36,0
1,86	0,12	3,90								24,0
25,02	22,8	69,68	137,9	105,61	404,41	8,33	0,12	10,14	5,75	561,1

10 день										
8,33	9,49	40,88	23,73	132,05	129,6	4,5	0	0,144	0,072	285,0

<b>7 день</b>														
		150	3,77	6,11	41,4	15	27	0,6	0,6	0,06	0	0	235,65	
41	Рис отварной	150	3,77	6,11	41,4	15	27	0,6	0,6	0,06	0	0	235,65	
ГП	Курица (плечо)	100	17,92	14,58	5,62	56,1	23,90	1,77	43,0	0,06	0	0,54	225,0	
25	Компот из сухофруктов	200	0,059	0,00	27,00	60,24	8,1	1,66	0	0,005	0,06	0,1	111,0	
ГП	Хлеб пшеничный	40	3,20	0,06	16,04	39,5	55,5	0,2	0	0,04	0,04	2,4	83,20	
84	Соус сметанный с томатом	20	0,42	2,87	1,9	4,4	1,61	0,08	0,008	0,006	0,04	0,93	36	
	итого	510	42,93	9,48	124,17	123,85	142,2	6,06	0,638	0,532	1,7	38,82	690,85	
<b>8 день</b>														
33	Щи из свежей капусты с тушенкой, сметаной	250	4,30	7,86	11,66	34	26	1,8	0	0,34	1,2	0	133,75	
36	Какао с молоком	200	3,76	3,20	26,74	220,3	33,7	0,62	0,027	0,038	0,006	0	150,8	
ГП	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,06	16,04	39,5	55,5	4,1	0	0,13	1,6	0	83,20	
ГП	Печенье(пряники или вафли или зефир)	50	2,68	3,50	29,18	12	8	0,8	0,004	0,02	0,02	0,8	158,90	
	итого	540	31,4	33,05	125,76	107,5	111,5	6,9	0,004	0,53	2,86	3,2	526,65	
<b>9 день</b>														
ГП,34	Котлеты мясные	100	14,2	13	13,8	58,0	30,0	1,8	0,04	0,0,8	1,8	0,8	213,0	
11	Макаронные изделия с маслом	150	5,66	6,75	29,04	12	7,5	0,75	0	0,06	1,95	0	144,90	
ГП	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,06	16,04	39,5	55,5	4,1	0	0,13	1,6	0	83,20	
57	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	5	24	12	1,6	0	0,0	0,0	0,0	60,0	
84	Соус сметанный с томатом	20	0,42	2,87	1,9	4,4	1,61	0,08	0,08	0,006	0,04	0,93	36,0	
1	Зеленый горошек	60	1,86	0,12	3,90								24,0	
	Итого	570	25,02	22,8	69,68	137,9	105,61	8,33	0,12	10,14	5,75	1,73	561,1	
<b>10 день</b>														
111	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,33	9,49	40,88	23,73	132,05	129,6	4,5	0	0,144	0,072	0	285,0

6 ГП	Тфтели (полуфабрикат)	100	7,4	9,1	9,5	22	19	107	0,8	0	0,04	0,7	0,9	150
84	Соус сметанный с томатом	20	0,42	2,87	1,9	4,4	1,8	1,61	0,08	0,008	0,006	0,04	0,93	36
ГП	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	5,00	24	12	16	1,6	0	0	0	0	60
ГП	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,06	16,04	39,5	55,5	137,5	4,1	0	0,13	1,6	0	83,20
	Итого	510	24,64	17,86	135,77	130,9	249,5	438,1	8,92	0,008	0,876	3,052	18,3	614,20