

УТВЕРЖДАЮ



И.о.директора МБОУ «Лесокамочка»
И.И.Кузнецова
приказ № 90 от «14» февраля 2025г.

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

Школьного питания филиал «Кебратская ООШ»

МБОУ «Лесокамочка»

Для обучающихся от 7 до 11 лет

Сезон: осень-зима

Источник: «Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий, для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации»

2025 год

№	Наименование продуктов	Масса	Химический состав, г			Ккал.	Витамины, мг				Минеральный вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Первый день (понедельник)													
	Обед													
154	Суп крестьянский с крупой	200	1,7	4,08	11,64	90	0,04	7,96	0	1,94	21	53,6	15,6	0,58
	Кнели из говядины													
237	Гарнир-греча рассыпчатая	150	8,55	7,85	37,08	253	0,21	0	0,04	0,62	14,25	202,7	135,3	4,55
453	Соус томатный	30	1,62	5,6	10,41	98,4	0,02	2,34	0,05	0,32	6,75	23,1	11,25	0,56
508	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	27	110	0,01	0,5	0	0	28	19	7	1,5
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,05	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44
109	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,07	0	0	0,56	14	63,2	18,8	1,56
	итого		18,05	18,33	119,17	715	0,4	10,8	0,09	3,88	92	387,6	193,55	9,19
	Второй день (вторник)													
	Обед													
28	Салат из овощей с яблоками	100	1,2	0,2	7,3	36	0,03	16,1	0	0,2	33	30	18	1,3
153	Суп картоф. с рыбными консервами	200	7,38	5,78	12,84	13	0,08	6,32	0,02	0,6	51	132,6	38,6	1
429	Гарнир-картофельное пюре	150	3,15	6,6	16,35	138	0,14	5,1	0,05	0,15	39	85,5	28,5	1,05
453	Соус томатный	30	1,62	5,6	10,41	98,4	0,02	2,34	0,05	0,32	6,75	23,1	11,25	0,56
	Котлета, биточки, шницели куриные	80	11,97	8,55	7,41	150,5	0,08	0,68	0,03	0,34	29,64	75,24	14,82	0,91
	Чай с сахаром	200												
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,05	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44
109	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,07	0	0	0,56	14	63,2	18,8	1,56
	итого		31	27,53	87,35	599,5	0,47	30,54	0,15	2,61	181,39	435,64	135,57	6,82
	Третий день (среда)													
	Обед													
2	Салат витаминный	100	1,1	10,1	10,6	138	0,04	15,4	0	4,6	30	29	18	0,9
144	Суп картофельный с бобовыми	200	1,84	3,4	12,1	86,4	0,16	6,94	0,03	0,18	15,2	52,6	20,4	0,74
414	Гарнир-рис отварной	150	3,69	6,08	33,81	204,6	0,03	0	0,04	0,29	5,1	70,8	22,8	0,53
	Котлеты (биточки) рыбные	100												
453	Соус томатный	30	1,62	5,6	10,41	98,4	0,02	2,34	0,05	0,32	6,75	23,1	11,25	0,56
503	Кисель	200	1,4	0	29	122	0	0	0	0	1	0	0	0,1
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,05	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44
109	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,07	0	0	0,56	14	63,2	18,8	1,56
	итого		13,71	20,38	118,55	714,6	0,35	22,34	0,07	6,07	73,3	241,6	85,6	4,27
	Четвертый день (четверг)													
	Обед													
	Борщ с капустой и картофелем													
	Рагу из птицы													
453	Соус томатный	30	1,62	5,6	10,41	98,4	0,02	2,34	0,05	0,32	6,75	23,1	11,25	0,56
508	Чай с сахаром	200	0,5	0	27	110	0,01	0,5	0	0	28	19	7	1,5
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,05	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44
109	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,07	0	0	0,56	14	63,2	18,8	1,56
	итого		7,8	6,4	70,45	372	0,15	2,84	0,05	1,32	56,75	131,3	42,65	4,06
	Пятый день (пятница)													
	Завтрак													
	Обед													
7	Салат из моркови	100	1,1	10,1	9,1	132	0,04	3,2	0	4,7	24	49	33	0,6
134	Рассольник ленинградский	200	1,64	4,2	13	97	0,07	6	0	1,88	12,4	50,4	21	0,74
423	Гарнир-капуста тушеная	150	5,55	5,4	5,85	94,5	0,06	25,5	0,05	1,05	91,5	82,5	36	1,5
389	Тефтели из говядины	80	11,04	10,16	6,96	163,2	0,05	2	0,02	0,4	15,2	122,4	16,8	1,76
508	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	27	110	0,01	0,5	0	0	28	19	7	1,5
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,05	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44
109	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,07	0	0	0,56	14	63,2	18,8	1,56
	итого		25,51	30,66	94,95	760,3	0,35	37,2	0,07	9,03	193,1	412,5	138,2	8,1
	Шестой день (понедельник)													
	Обед													
143	Суп из овощей	200	2,94	3,52	12,22	92,4	0,09	12,56	0,03	0,2	39,8	80,2	26,8	0,16
414	Гарнир-рис отварной	150	3,69	6,08	33,81	204,6	0,03	0	0,04	0,29	5,1	70,8	22,8	0,53
442	Соус сметанный	30	0,46	3,19	1,01	34,6	0,01	0,02	0,02	0,06	12,72	14,82	1,44	0,03
395	Колбаса-сосиска отварная	80	0,83	1,67	0	18,4	0,01	0	0	0,03	2,48	10,72	1,36	0,13
503	Кисель	200	1,4	0	29	122	0	0	0	0	1	0	0	0,1
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,05	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44
109	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,07	0	0	0,56	14	63,2	18,8	1,56
	итого		15	15,26	109,08	635,6	0,26	12,58	0,09	1,58	83,1	265,74	76,8	2,95
	Седьмой день (вторник)													
	Обед													
51	Салат из свеклы и моркови	100	1,3	10,3	7,1	127	0,03	5	0	30,7	30	42	24	1
144	Суп картофельный с бобовыми	200	1,84	3,4	12,1	86,4	0,16	6,94	0,03	0,18	15,2	52,6	20,4	0,74
429	Гарнир-картофельное пюре	150	3,15	6,6	16,35	138	0,14	5,1	0,05	0,15	39	85,5	28,5	1,05
453	Соус томатный	30	1,62	5,6	10,41	98,4	0,02	2,34	0,05	0,32	6,75	23,1	11,25	0,56
335	Суфле рыбное	80	12,8	3,84	2,08	94,4	0,06	0,32	0,05	0,8	45,6	162,4	20,8	0,56
508	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	27	110	0,01	0,5	0	0	28	19	7	1,5
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,05	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44
109	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,07	0	0	0,56	14	63,2	18,8	1,56
	итого		26,89	30,54	108,08	817,8	0,54	20,2	0,18	33,15	186,55	473,8	136,35	7,41
	Восьмой день (среда)													
	Обед													

1	Салат из капусты белокачанной	100	2,1	10,1	9,3	136	0,04	25,6	0	4,5	56	43	21	0,8
153	Суп с рыбными консервами	200	7,38	5,78	12,84	13	0,08	6,32	0,02	0,6	51	132,6	38,6	1
237	Гарнир-греча рассыпчатая	150	8,55	7,85	37,08	253	0,21	0	0,04	0,62	14,25	202,7	135,3	4,55
405	Курица в соусе с томатом	90	10,2	10,13	3,08	144	0,02	1,73	0,02	0,38	25,5	67,5	12	0,75
518	Сок	200	1	0,2	0,2	92	0,02	4	0	0	14	0	0	2,8
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,05	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44
109	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,07	0	0	0,56	14	63,2	18,8	1,56
	итого		34,91	34,86	95,54	801,6	0,49	37,65	0,08	7,1	182,75	535	231,3	11,9
	Девятый день (четверг)													
	Обед													
9	Салат из моркови и яблок	100	0,9	10,2	7,2	124	0,04	5,1	0	4,7	29	37	25	1,1
155	Суп картофельный с крупой	200	1,28	4,06	13,64	96,2	0,02	0,6	0	1,88	6	33,2	12,2	0,28
423	Гарнир-капуста тушеная	150	5,55	5,4	5,85	94,5	0,06	25,5	0,05	1,05	91,5	82,5	36	1,5
381	Котлета говяжья	80	14,24	14	11,44	228,8	0,07	0	0,03	0,04	31,2	148	20,8	2,24
503	Кисель	200	1,4	0	29	122	0	0	0	0	1	0	0	0,1
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,05	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44
109	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,07	0	0	0,56	14	63,2	18,8	1,56
	итого		29,05	34,46	100,17	829,1	0,31	31,2	0,08	8,67	180,7	389,9	118,4	7,22
	Десятый день (пятница)													
	Обед													
131	Свекольник	200	1,74	3,56	9,62	77,6	0,05	7,34	0,03	0,2	30,2	55,4	24,8	1,22
291	Гарнир-макаронны отварные	150	5,66	0,68	29,04	144,9	0,06	0,02	0	0,8	5,7	35,7	8,1	0,78
442	Соус сметанный	30	0,46	3,19	1,01	34,6	0,01	0,02	0,02	0,06	12,72	14,82	1,44	0,03
408	Суфле из кур	80	11,66	14,23	2,89	186,2	0,03	0,54	0,08	0,43	29,96	80,25	11,77	1,7
510	Компот из апельсинов яблок	200	0,5	0,2	22,2	93	0,03	11,6	0	0,1	19	12	8	0,8
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,05	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44
109	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,07	0	0	0,56	14	63,2	18,8	1,56
112	Фрукт	160	0,56	0,56	13,72	65,8	0,04	14	0	0,28	22,4	15,4	12,6	3,08
	итого		26,26	23,22	111,52	765,7	0,34	33,52	0,13	2,87	141,98	302,77	91,11	9,61

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 275152970271060640478711546600923288287568428878

Владелец Кузнецова Инга Ипполитовна

Действителен с 29.10.2024 по 29.10.2025