

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 4



Утверждено:
Приказом директора МАОУ
СОШ № 4
О.М. Зориной
от 31.08.2022 года № 348

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
для обучающихся 7-11 лет
в осенне-зимний период

Чайковский 2022г.

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 7-11 ЛЕТ

Прием пищи	Раздел	№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда, г	Энергетическая ценность	Пищевые вещества		
						Белки	Жиры	Углеводы
<i>День 1</i>								
Завтрак	гор.блюдо	372	Биточки куриные с маслом	65	199,6	1,5	2,5	17,2
	гор.блюдо	256	Макаронные изделия отварные	150	197,5	8,3	6,9	26,8
	напиток	459	Чай с сахаром, лимоном	205	98,1	4,3	2,9	23,5
	хлеб	574	Хлеб ржаной	40	42,3	2,4	2,9	6,2
	хлеб	573	Хлеб пшеничный	40	48,6	2,6	4,6	9,4
ИТОГО:				500	586,1	19,1	19,8	83,1
<i>День 2</i>								
Завтрак	гор.блюдо	353	Котлета мясная с маслом	55	246,4	8,6	7,8	11,8
	гор.блюдо	377	Пюре картофельное с помидором	170	261,7	5,1	5,3	21,4
	напиток	462	Какао с молоком	200	66,2	4,3	0,07	39,5
	фрукт	82	Фрукт	200	90	0,6	0,09	13
	хлеб	574	Хлеб ржаной	45	42,3	2,4	2,9	6,2
	хлеб	573	Хлеб пшеничный	40	48,6	2,4	4,6	9,4
ИТОГО:				710	755,2	23,4	20,76	101,3
<i>День 3</i>								
Завтрак	гор.блюдо	327	Гуляш из говядины	85	245,8	7,3	9,7	17,5
	гор.блюдо	385	Рис отварной с кукурузой	170	139,5	6,8	2,7	15,3
	напиток	495	Компот из сухофруктов	200	112,8	0,5	0,02	37
	хлеб	574	Хлеб ржаной	25	44,1	2,5	2,95	6,3
	хлеб	573	Хлеб пшеничный	20	48,8	2,65	4,7	9,5
ИТОГО:				500	591	19,75	20,07	85,6
<i>День 4</i>								
Завтрак	гор.блюдо	412 (2013 г)	Жаркое по-домашнему с филе куриным, огурцом	220	343,6	9,4	11,5	16,6

	фрукт	82	Фрукт	200	90	0,6	0,09	13
	напиток	457	Чай с сахаром	200	60,5	4,1	0,08	38,6
	хлеб		Хлеб ржаной	15	42	2,4	2,9	6,2
	хлеб	574	Хлеб пшеничный	15	47	2,6	4,6	9,4
ИТОГО:				650	583,1	19,1	19,17	83,8
<i>День 5</i>								
Завтрак	гор.блюдо	345	Рулет мясной с яйцом, маслом	65	249,7	9,6	10,8	15,2
	гор.блюдо	206	Каша пшенная с сыром	160	146,3	4,2	2,1	9,8
	напиток	501	Сок	200	96,1	0,5	0,02	42
	хлеб	574	Хлеб ржаной	40	42,3	2,4	2,9	6,2
	хлеб	573	Хлеб пшеничный	35	48,6	2,6	4,6	9,4
ИТОГО:				500	583	19,3	20,42	82,6
Среднее значение за 1 неделю:				572	619,68	20,13	20,044	87,28
<i>День 6</i>								
Завтрак	гор.блюдо	347	Котлета "Школьная" с маслом	55	201,5	5,5	5,9	6,3
	гор.блюдо	256	Макаронные изделия отварные с икрой кабачковой	170	283,7	9,4	7,4	29,1
	напиток	501	Сок	200	96,1	0,5	0,02	42
	хлеб	574	Хлеб ржаной	40	44,1	2,5	2,95	6,3
	хлеб	573	Хлеб пшеничный	45	48,8	2,65	4,7	9,5
ИТОГО:				510	674,2	20,55	20,97	93,2
<i>День 7</i>								
Завтрак	гор.блюдо	307	Котлета рыбная с маслом	65	242,5	6,5	8,5	10,8
	гор.блюдо	377	Пюре картофельное	150	194	3,9	4,5	19,4
	напиток	495	Компот из сухофруктов	200	112,8	0,5	0,02	37
	фрукт	82	Фрукт	200	90	0,6	0,09	13
	хлеб	574	Хлеб ржаной	45	44,1	2,5	2,95	6,3
	хлеб	573	Хлеб пшеничный	40	48,8	2,65	4,7	9,5
ИТОГО:				700	732,2	16,65	20,76	96
<i>День 8</i>								

Завтрак	гор.блюдо	356	Печень по-строгановски	80	296,5	5,6	9,5	18,9
	гор.блюдо	206	Каша пшенная	150	102,2	4	1,1	4,5
	напиток	497	Напиток клюквенный	200	58	4,5	2,2	36,3
	хлеб	574	Хлеб ржаной	20	42,3	2,4	2,9	6,2
	хлеб	утв.	Горячий бутерброд	50	48,6	2,6	4,6	9,4
ИТОГО:				500	547,6	19,1	20,3	75,3
<i>День 9</i>								
Завтрак	гор.блюдо	330	Плов из мяса с огурцом	220	405,9	9,85	10,33	27,3
	напиток	465	Кофейный напиток с молоком	200	65,7	5,2	1,3	39,2
	хлеб	574	Хлеб ржаной	40	44,1	2,5	2,95	6,3
	хлеб	573	Хлеб пшеничный	40	48,8	2,65	4,7	9,5
ИТОГО:				500	564,5	20,2	19,28	82,3
<i>День 10</i>								
Завтрак	гор.блюдо	279	Запеканка творожная с молоком сгущенным	115	421,3	10,9	15,8	23,2
	выпечка	545	Булочка сдобная	50	43,2	8,3	5,6	11
	напиток	457	Чай с сахаром	200	60,5	4,1	0,08	38,6
	фрукт	82	Фрукт	200	90	0,6	0,09	13
ИТОГО:				565	615	23,9	21,57	85,8
Среднее значение за 2 неделю:				555	626,7	20,08	20,576	86,52
Среднее значение за 10 дней:				563,5	623,19	20,105	20,31	86,9
Норма				500	587,5	19,3	19,8	83,8

*В рационе питания при приготовлении блюд используется соль пищевая поваренная йодированная.

Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений. Пермь 2021 г.