



Утверждаю
 Л.А.Ермакова
 01.09.23

Циклическое десятидневное меню для организации питания детей в возрасте с 11 лет и старше в МКОУ "СОШ п. Тимофеевка"

1 день

Обед																
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ (СОЛЕННЫЕ И ЗАМОРОЖЕННЫЕ ОВОЩИ)	100	1	5,9	3,6	73,1	0	6,7	0,1	2,7	16,6	14,5	30,9	1	24	2011	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	250	8,3	7,2	18,8	173,6	0,3	4,7	0,2	2,1	37,9	34,9	100,1	2,2	99	2008	
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	100	15,1	13,7	1,9	194	0	0	0	0,5	14,4	15,4	127,1	1,8	245	2011	
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	4,3	7,2	18,5	158,2	0,1	36,9	0,2	3,2	94,7	35,2	71,7	2,1	139	2011	
НАПИТОК ИЗ КУРАГИ И ИЗЮМА	200	0,6	0	23,1	95,5	0	0,1	0,1	0	24,6	11,8	18,6	0,4	ТТК№5	2020	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,4	0,7	15,9	79,9	0	0	0	0,2	5,1	3,5	19,3	0,2	ТТК№3	2020	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,1	0,5	14,7	69,7	0	0	0	0,4	3,9	4,4	11,8	0,2	ТТК№2	2020	
Итого за прием пищи:	900	33,8	35,2	96,5	844	0,4	48,4	0,6	9,1	197,2	119,7	379,5	7,9			

Суточный рацион, %

31,1

Средний суточный рацион, %

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг				
Обед																	
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (СОЛЕННЫЕ)	100	0,8	0,1	2,5	14	0	10	0	0,1	23	14	42	1	70	2015		
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250	4,9	9,2	12,9	157,8	0	8,3	0,2	2,3	51,4	28,5	74,9	1,5	82	2015		
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	100	16,1	15,2	6,4	228,4	0	0,2	0,1	2	78,3	7,2	64,3	0,4	233	2011		
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	3,48	5,64	28,2	177,6	0,18	25,2	0,05	0,24	25,2	36	94,8	1,44	333	2008		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	19,4	77,4	0	0	0	0	9	1,9	0	0	402	2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3	1	20	101,1	0	0	0	0,2	6,6	4,5	24,2	0,3	ТТК№7	2020		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,1	0,5	14,7	69,7	0	0	0	0,4	3,9	4,4	11,8	0,2	ТТК№2	2020		
Итого за прием пищи:	910	30,38	31,64	104,1	826	0,18	43,7	0,35	5,24	197,4	96,5	312	4,84				
Суточный рацион, %							30,4										

3 день

Обед																	
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1,6	5,1	8,2	87,7	0	25,3	0	2,1	42,1	14,4	31	0,6	47	2015		
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	250	5,3	5,5	18,3	143,7	0,1	5	0,2	1,6	25,4	22,3	70,1	1,3	112	2011		
КОТЛЕТА МЯСНАЯ П/Ф	100	22,9	9,7	0,3	186,2	0	0,2	0	0,1	1,6	0,5	2,7	0	227	2011		
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,8	6,2	25,6	172,9	0,2	12,5	0	0,3	42,6	34,9	100,9	1,4	335	2008		
НАПИТОК ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	200	0,2	0,1	16,9	71,9	0	20	0,1	0	11,1	2,6	0,8	0,2	388	2011		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3	1	20	101,1	0	0	0	0,2	6,6	4,5	24,2	0,3	ТТК№7	2020		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,9	0,6	19,5	93,2	0	0	0	0,5	5,2	6,1	15,9	0,3	ТТК№6	2020		
Итого за прием пищи:	920	39,7	28,2	108,8	856,7	0,3	63	0,3	4,8	134,6	85,3	245,6	4,1				
Суточный рацион, %							31,6										
Средний суточный рацион, %																	

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Обед															
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	0,9	6,2	5,4	82	0	12,6	0,5	2,9	23,7	18,1	30,9	1,3	48	2011
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250	4,9	9,2	12,9	157,8	0	8,3	0,2	2,3	51,4	28,5	74,9	1,5	82	2015
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	100	17	29,4	24,4	430,3	0,1	0	0	4,3	19,1	33,6	182,2	3	268	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,7	0,8	43,1	206,5	0,1	0	0	1,3	33,1	11,2	53	1,4	202	2011
НАПИТОК ИЗ КУРАГИ И ИЗЮМА	200	0,6	0	23,1	95,5	0	0,1	0,1	0	24,6	11,8	18,6	0,4	ТТК№5	2020
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,4	8	40	0	0	0	0	2,7	1,9	9,7	0,1	ТТК№1	2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,1	0,5	14,7	69,7	0	0	0	0,4	3,9	4,4	11,8	0,2	ТТК№2	2020
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (ГРУША СВЕЖАЯ)	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0,6	16	8	11	2,2	338	2008
Итого за прием пищи:	980	33,9	46,9	141,4	1128,8	0,2	31	0,8	11,8	174,5	117,5	392,1	10,1		
Суточный рацион, %															41,6

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Обед															
ПОМИДОРЫ ГРУНТОВЫЕ (СОЛЕННЫЕ И ЗАМОРОЖЕННЫЕ ОВОЩИ)	100	1,1	0,2	3,8	24	0,1	25	0,2	0,4	14	20	26	1	22	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ (РИС)	250	4,7	5,1	18,3	137	0	4,1	0	0,2	20,6	22	70,4	0,9	98	2008
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	280	26,7	25,9	30,8	463,2	0,3	15,9	0,1	1,1	31,9	64,6	297,2	4,5	259	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	19,4	77,4	0	0	0	0	9	1,9	0	0	402	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,4	0,7	15,9	79,9	0	0	0	0,2	5,1	3,5	19,3	0,2	ТТК№3	2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,1	0,5	14,7	69,7	0	0	0	0,4	3,9	4,4	11,8	0,2	ТТК№2	2020
Итого за прием пищи:	900	37	32,4	102,9	851,2	0,4	45	0,3	2,3	84,5	116,4	424,7	6,8		
Суточный рацион, %															31,4
Средний суточный рацион, %															

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Обед															
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	100	0,9	5,2	7,7	81,3	0	2,8	1	2,7	30,5	21,2	30,6	1,3	40	2011
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	9,2	2,3	16,5	123	0,1	6,2	0,3	1	24,5	25,1	55,3	1	87	2011
КОТЛЕТА П/Ф, ЗАПЕЧЕННАЯ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	100	10,9	23,7	10	296,9	0	0	0	1,4	16,5	7,6	31,7	0,5	268	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4,32	5,52	45,24	247,2	0,04	0	0,04	0,36	13,2	31,2	93,6	0,72	323	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,1	0,1	22,2	91,1	0	1,2	0	0,2	11,6	3,7	3	0,6	342	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,4	8	40	0	0	0	0	2,7	1,9	9,7	0,1	ТТК№1	2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,1	0,5	14,7	69,7	0	0	0	0,4	3,9	4,4	11,8	0,2	ТТК№2	2020
Итого за прием пищи:	880	28,82	37,72	124,34	949,2	0,14	10,2	1,34	6,06	102,9	95,1	235,7	4,42		
Суточный рацион, %															35,0

*Овощи в салаты и закуски меняются со свежих на соленые и замороженные в зависимости от исходного сезона года