

УТВЕРЖДАЮ:

Директор КСОШ № 2

_____ С.В. Кухарев

_____ 2024 г.

**Примерное циклическое 10 дневное меню
по МБОУ Кординской СОШ № 2
для школьников 12-18 лет
на 2024-2025 год.**

Нормативно техническая документация:

1. СанПин 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования».
2. «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах» под общей редакцией В.Т. Лапшиной 2004 г.
3. Общая таблица содержания витаминов в пищевых продуктах (в 100 г продукта).

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная с маслом	210	6,11	9,79	43,43	285,85	174
	Бутерброд с сыром	70	8,57	7,59	25,70	206,7	3
	Чай с сахаром и лимоном	222	0,27	0,00	15,23	61,14	25
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		502	14,95	17,38	84,36	553,69	
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем	285	7,87	7,98	9,58	142,78	88
	Макароны отварные	200	9,00	5,36	56,58	316,64	202
	Суфле из кур	100	23,19	27,42	4,00	355,59	299
	Компот из вишни	200	0,16	0,04	22,08	86,2	349
	Хлеб йодированный 40	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		825	43,38	41,20	111,56	986,65	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1327	58,33	58,58	195,92	1540,34	
День 2							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога (с молоком сгущенным)	100	19,17	14,31	30,20	324,81	223
	Бутерброд с повидлом	70	3,75	1,45	25,70	131	2
	Какао с молоком	200	3,88	3,80	25,06	147,36	382
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		370	26,80	19,56	80,96	603,17	
ОБЕД	Рассольник ленинградский	285	8,58	8,15	17,33	177,73	96
	Пюре картофельное	200	2,68	5,60	15,46	123,46	312
	Котлеты Особые	100	13,70	12,71	14,96	226,69	269
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,06	0,00	22,86	86,92	349
	Хлеб йодированный 40	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		825	28,18	26,86	89,93	700,24	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1195	54,98	46,42	170,89	1303,41	
День 3							
ЗАВТРАК	Каша молочная геркулесовая	210	8,44	12,05	38,22	294,65	177
	Бутерброд с сыром	70	8,57	7,59	25,70	206,7	3
	Кисель из концентрата	200	0,00	0,00	13,10	50,62	360
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		480	17,01	19,64	77,02	551,97	
ОБЕД	Суп-лапша домашняя	300	15,51	16,59	2,01	274,77	113
	Капуста тушеная с говядиной	200	19,86	14,38	20,86	294,3	321
	Чай с сахаром и лимоном	222	0,27	0,00	15,23	61,14	25

	Хлеб йодированный 40	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		762	38,80	31,37	57,42	715,65	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1242	55,81	51,01	134,44	1267,62	
День 4							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный с икрой кабачковой	105	11,10	13,26	2,06	172,13	210
	Чай с сахаром	215	0,19	0,00	15,01	58,76	26
	Хлеб йодированный 40	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		360	14,45	13,66	36,39	316,33	
ОБЕД	Свекольник с говядиной	285	8,29	8,07	18,61	180,52	86
	Гречка отварная	200	10,16	6,94	45,56	286	302
	Филе кур тушенное в сметанном соусе	150	26,34	14,16	10,29	275,29	292
	Напиток из шиповника	200	0,32	0,14	24,44	97,6	349
	Хлеб йодированный 40	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		875	48,27	29,71	118,22	924,85	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1235	62,72	43,37	154,61	1241,18	
День 5							
ЗАВТРАК	Сырники из творога	100	0,00	0,00	0,00	0	31
	Батон нарезной	50	0,00	0,00	0,00	0	52
	Чай с сахаром	215	0,19	0,00	15,01	58,76	26
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		365	0,19	0,00	15,01	58,76	
ОБЕД	Суп картофельный с клецками	275	10,64	11,63	23,54	242,99	108
	Рагу из овощей с говядиной	150	14,23	15,42	18,33	270,36	143
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,06	0,00	22,86	86,92	349
	Хлеб йодированный 40	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		665	28,09	27,45	84,05	685,71	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1030	28,28	27,45	99,06	744,47	
День 6							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная	210	8,78	11,00	44,12	310,34	173
	Гренки с сыром и яйцом	140	20,89	22,39	64,71	545,71	3
	Чай с сахаром	215	0,19	0,00	15,01	58,76	26
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		565	29,86	33,39	123,84	914,81	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	295	8,44	9,00	16,11	179,92	82
	Макароны отварные	200	9,00	5,36	56,58	316,64	202
	Котлеты Особые	100	13,70	12,71	14,96	226,69	269
	Компот из вишни	200	0,16	0,04	22,08	86,2	349
	Хлеб йодированный 40	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н
	Соус томатный	50	0,69	1,88	3,82	35,5	56

ИТОГО ЗА ОБЕД		885	35,15	29,39	132,87	930,39	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1450	65,01	62,78	256,71	1845,2	
День 7							
ЗАВТРАК	Пюре картофельное	200	2,68	5,60	15,46	123,46	312
	Суфле из рыбы	100	29,92	15,86	3,99	278,19	299
	Чай с сахаром	215	0,19	0,00	15,01	58,76	26
	Хлеб йодированный 40	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		555	35,95	21,86	53,78	545,85	
ОБЕД	Солянка из курицы	260	7,72	13,16	10,95	193,73	99
	Плов из говядины	250	16,73	18,05	53,87	445,68	265
	Напиток лимонный	200	0,14	0,02	24,44	96,4	349
	Хлеб йодированный 40	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		750	27,75	31,63	108,58	821,25	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1305	63,70	53,49	162,36	1367,1	
День 8							
ЗАВТРАК	Макароны с сыром	200	11,96	14,10	49,02	377,04	202
	Чай с молоком	215	1,66	1,59	17,35	88,77	25
	Хлеб йодированный 40	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		455	16,78	16,09	85,69	551,25	
ОБЕД	Суп по-швейцарски	280	11,17	12,68	14,22	217,11	108
	Жаркое по-домашнему	250	14,90	16,00	28,50	318,43	259
	Напиток из шиповника	200	0,32	0,14	24,44	97,6	349
	Хлеб йодированный 40	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		770	29,55	29,22	86,48	718,58	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1225	46,33	45,31	172,17	1269,83	
День 9							
ЗАВТРАК	Каша молочная манная	210	7,56	9,74	42,13	286,21	177
	Бутерброд с маслом (сливочным или шоколадным)	70	4,01	13,75	26,04	244,2	1
	Кофейный напиток с молоком	200	2,56	2,76	23,50	125,64	379
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		480	14,13	26,25	91,67	656,05	
ОБЕД	Суп овощной с курицей	285	10,35	11,03	15,36	201,78	97
	Рис припущенный	200	5,00	5,00	51,92	272,72	305
	Суфле из рыбы	100	29,92	15,86	3,99	278,19	299
	Чай с сахаром	215	0,19	0,00	15,01	58,76	26
	Хлеб йодированный 40	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		840	48,62	32,29	105,60	896,89	

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1320	62,75	58,54	197,27	1552,94	
День 10							
ЗАВТРАК	Гречка отварная	200	10,16	6,94	45,56	286	302
	Филе кур тушенное в сметанном соусе	150	26,34	14,16	10,29	275,29	292
	Чай с шиповником	215	0,52	0,15	19,50	80,6	25
	Хлеб йодированный 40	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		605	40,18	21,65	94,67	727,33	
ОБЕД	Суп картофельный с горбушей	275	11,96	5,20	20,49	176,88	101
	Пюре картофельное	200	2,68	5,60	15,46	123,46	312
	Тефтели в соусе	150	24,45	17,86	8,67	294,51	261
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,06	0,00	22,86	86,92	349
	Хлеб йодированный 40	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		865	42,31	29,06	86,80	767,21	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1470	82,49	50,71	181,47	1494,54	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		12799	580,40	497,66	1724,90	13626,63	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1279,9	58,04	49,77	172,49	1362,66	